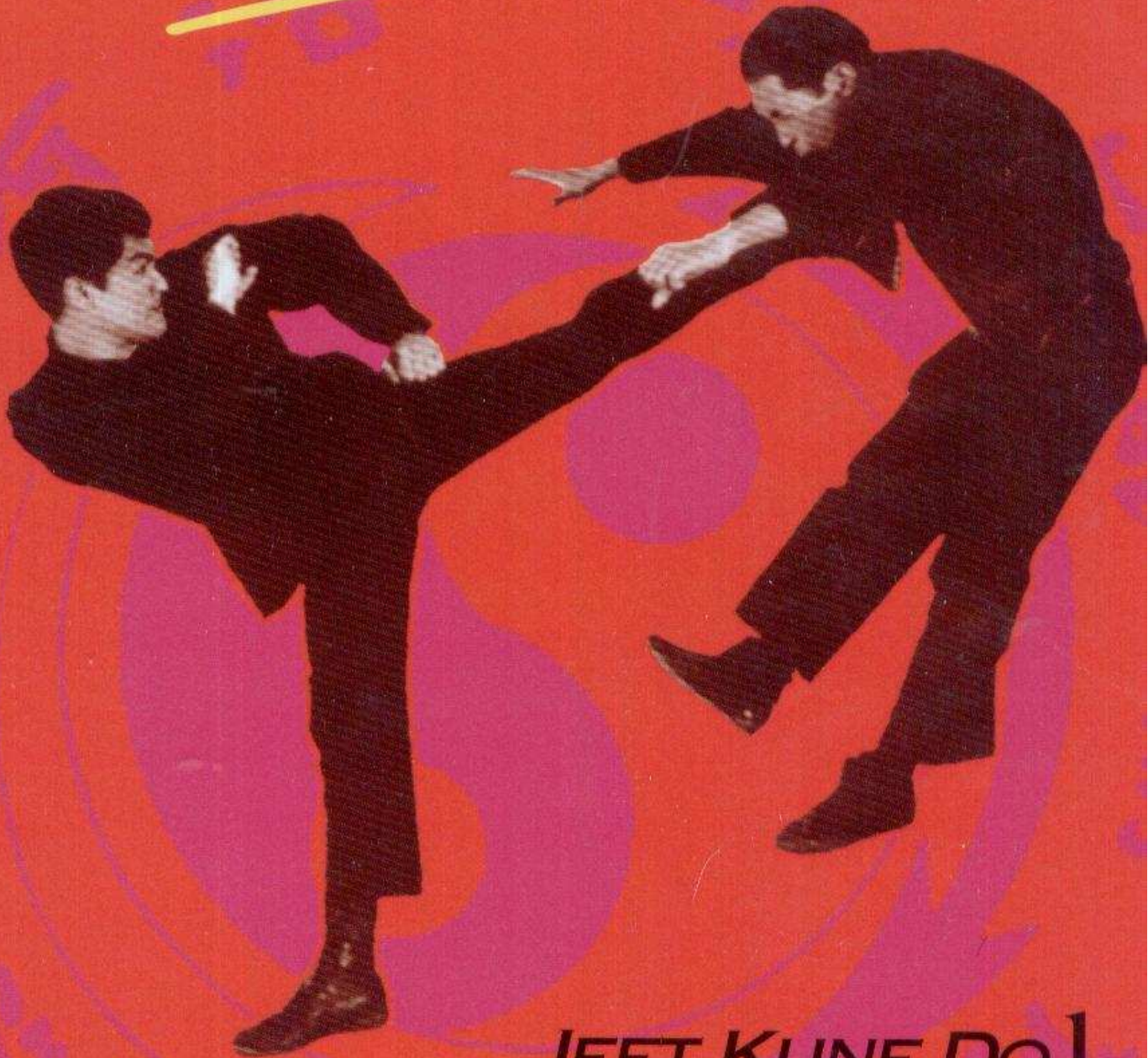


BRUCE LEE

Ma méthode de combat



JEET KUNE DO I

LA SELF-DÉFENSE

Bruce Lee



BUDOSTORE

M. Uyehara

Quelle self-défense ?

Hong Kong 1958,
épisode méconnu de
la vie d'une Star :
Bruce Lee est arrêté
par la police. Encore
une bagarre avec un
chef de gang rival,
encore une victoire.
Depuis son plus jeune
âge, Bruce Lee fait
des arts martiaux et
depuis son plus jeune
âge, il se bat dans la
rue. Cette fois sera la
dernière car il part aux
U.S.A. peu après.
Mais toujours,
derrière la maîtrise du
grand expert qu'il
deviendra là-bas, il y
aura cette profonde
connaissance de la
réalité du combat.

Ce livre est le résultat
précieux d'une
expérience inestimable.

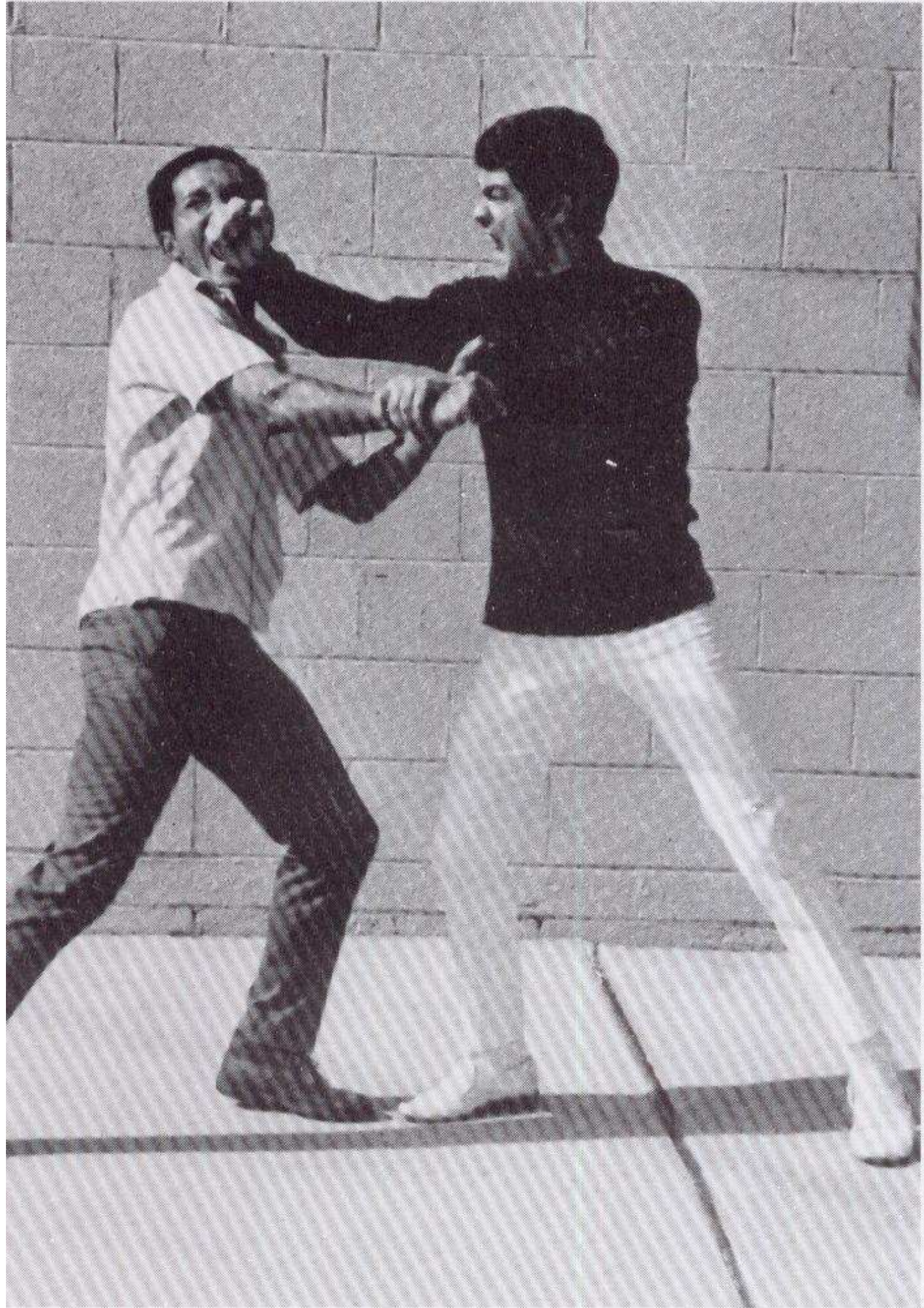
*"Enfin ! Depuis le temps
qu'on l'attendait..."*

Karaté-Bushido

BRUCE LEE

MA METHODE DE COMBAT

JEET KUNE DO 1
LA SELF-DÉFENSE



«Combattre est un acte simple et total»

BRUCE LEE

MA METHODE DE COMBAT

JEET KUNE DO 1
LA SELF-DÉFENSE

par

Bruce LEE et M. UYEHARA

Traduction
Valérie et Thierry Plée
Emmanuel Charlot

Éditions Budostore
34, rue de la Montagne Sainte Geneviève
75005 Paris

AVANT-PROPOS

Au moment d'offrir cette réédition au public français je relisais l'avant-propos que j'avais consacré à ce premier volume de la méthode, première parution de mes jeunes éditions. Je ne savais pas à l'époque si le public français aurait le même plaisir que moi à découvrir les grands textes du monde des Arts Martiaux dans leur langue et si mon travail allait avoir un sens. Je ne savais même pas si la série de quatre livres dont celui-ci est le premier trouverait grâce à vos yeux et si vous accepteriez de voir Bruce Lee moins comme une star de cinéma que comme l'un des plus grands experts de son temps. Je mesure depuis le chemin parcouru. Ce livre, après deux ans, est déjà réédité et nul doute que ce n'est pas pour la dernière fois. Tous les autres ouvrages de cet auteur ont suivi cette première parution. Au nom de Bruce Lee qui ouvrait brillamment notre catalogue est venu s'ajouter celui de Morihei Ueshiba et Kisshomaru Ueshiba, celui de Yang Jwing-Ming... en attendant ceux de Gichin Funakoshi et de Jigoro Kano, pour ne citer que les plus grands. Les éditions BUDOSTORE ont gagné en maturité sans perdre de leurs ambitions : toujours offrir le plus riche, le plus rigoureux au lecteur français dans notre domaine, les Arts Martiaux.

Voici donc cette «self-défense» qui inaugurerait notre catalogue. Inutile de dire qu'elle n'a rien perdu de sa valeur en deux ans, loin s'en faut ! L'enseignement véritablement «vécu», toujours au plus près du réel, que vous puiserez dans ces pages est littéralement intemporel. Simplicité, pragmatisme, vérité sont les maîtres-mots de cet apprentissage. Il semble que, bien loin de vieillir, cette base de travail soit de plus en plus neuve, de plus en plus précieuse dans le monde de faux-semblants qui nous entoure. Quant à la notion d'auto-défense qui est au centre de cette perspective martiale, voilà ce que je tenais à rappeler lors de la première édition du livre, et qui m'apparaît toujours d'actualité :

Ce premier ouvrage sur l'étude du Jeet Kune Do est consacré à un aspect de la voie martiale que Bruce Lee considérait comme primordial: l'auto-défense. Selon lui, le seul critère d'un savoir véritable est son efficacité. Ce livre vous donne donc un aperçu des possibilités d'application en situation réelle de sa méthode dont les principes seront approfondis dans les trois ouvrages suivants.

L'auto-défense est strictement réglementée par la législation française sous la forme de la légitime défense et, il faut le savoir, celle-ci ne s'applique qu'aux situations où l'on ne peut défendre sa propre vie, ou celle d'autrui qu'aux dépens de celle de l'agresseur. La loi dans ce domaine ne vous laisse pas le choix. En effet, en cas de fuite devant une agression dont vous êtes le témoin, vous êtes coupable de «non-assistance à personne en danger» mais si vous agissez par une riposte non proportionnée à l'attaque, vous êtes passible de

poursuite. Si la première exigence de la loi est claire, la seconde l'est beaucoup moins. Dans le feu de l'action, ce sera à vous de juger la situation davantage en fonction de vos critères moraux que des critères juridiques.

Je vous mets en garde contre l'illusion qui consiste à croire que la lecture de ce livre est la solution-miracle aux problèmes de défense. Bruce Lee a travaillé toute sa vie pour atteindre un tel niveau, faites de même.

Admirer réellement Bruce Lee c'est lui reconnaître le mérite d'avoir non seulement assimilé toutes les techniques auxquelles il a eu accès, mais plus encore d'avoir, à travers elles, créé sa méthode. En lisant cette collection, ne cherchez donc pas à «être» Bruce Lee mais à utiliser ses connaissances pour découvrir votre propre Vérité.

Thierry Plée, Éditeur.

DÉDICACE

A tous les amis et élèves de Bruce Lee.

REMERCIEMENTS

Nous exprimons notre sincère reconnaissance à Joe Bodner, qui a consacré beaucoup de temps aux prises de vues. Nous témoignons également notre gratitude à ceux qui ont participé à l'élaboration de cette collection: Dan Inosanto et Ted Wong, qui furent des élèves dévoués de Bruce Lee, ainsi qu'aux Editions Rainbow Inc. qui nous ont permis d'user des nombreuses photos prises par Olivier Pang.

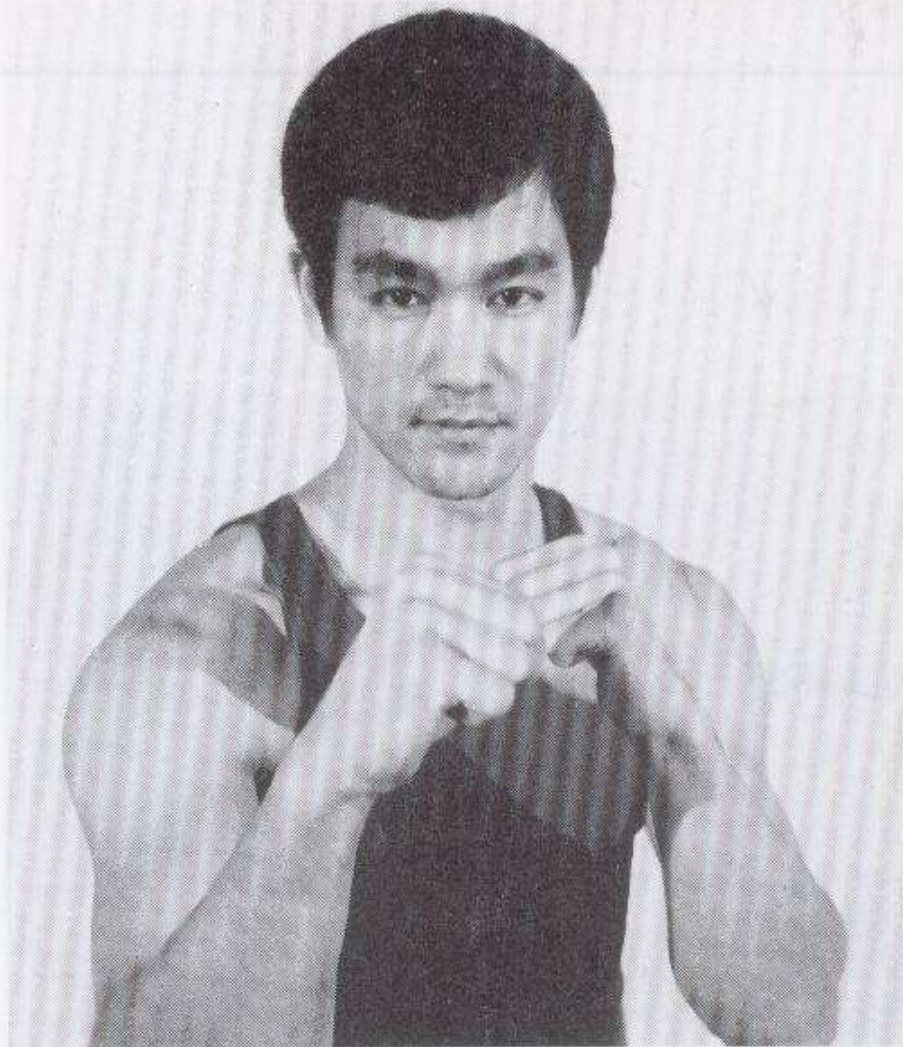
INTRODUCTION

Bruce Lee a commencé l'élaboration de cette collection dès 1966 et la plupart des photographies datent de cette période. Il avait l'intention de la publier à cette époque, mais avait fini par y renoncer après avoir appris que des instructeurs d'arts martiaux se servaient de son nom pour se promouvoir. Il était en effet inquiet que des élèves, et particulièrement des adolescents, soient attirés chez de faux maîtres par des références mensongères et ne voulait pas que l'on puisse utiliser abusivement son nom par ambition personnelle ou pour la notoriété d'une école.

Après la mort de Bruce Lee, sa veuve Linda, consciente de l'importance de sa contribution dans le domaine des Arts Martiaux estima que ce serait une grande perte si ses connaissances disparaissaient avec lui et fit en sorte que cette série soit publiée. Elle fut compilée et mise en page par son ami de toujours et l'un de ses premiers élèves, M. Uyehara.

Bruce Lee a pensé toute sa vie que tout pratiquant d'arts martiaux n'avait d'autre idéal en s'entraînant que d'apprendre à se défendre. Que ce soit en Judo, en Karaté, en Aïkido, en Kung-fu ou en n'importe quelle autre discipline martiale, notre but ultime est de nous préparer à faire face à toutes les situations.

Pour atteindre ce but, vous devez vous entraîner sérieusement. Rien n'est donné pour rien. *"C'est avec concentration et application que vous devez frapper le sac",*



avait-il coutume de dire. *"Si vous vous entraînez sans être dans l'état d'esprit d'un combattant en situation réelle, vous ne progresserez jamais. Lors de votre travail au sac vous devez imaginer que vous portez vos coups à un véritable adversaire. Concentrez-vous à fond, mettez toute votre énergie dans vos coups ; c'est le seul chemin qui vous permettra de devenir efficace"*.

Un livre ne peut se substituer à un enseignement direct, mais il vous permettra à vous, pratiquant sérieux, de développer votre habileté au combat.

Pour le comprendre de manière plus approfondie, vous devez aussi lire les trois autres ouvrages qui constituent cette collection. Le suivant concerne les principes de l'entraînement, le troisième approfondira votre connaissance du combat et le dernier vous enseignera les techniques avancées et la tactique.

La plupart des photographies les illustrant sont inédites et proviennent de la collection personnelle de Linda Lee.

Si vous n'avez pas encore lu le fameux *Tao du Jeet Kune Do* de Bruce Lee, c'est le moment de le faire. Il se veut le complément de cette série. La connaissance de l'ensemble de ces ouvrages vous donnera une vision complète de l'art de Bruce Lee.

SOMMAIRE

Chapitre 1

Défense contre une attaque surprise 11

Chapitre 2

Défense contre un agresseur sans arme 21

Chapitre 3

Défense contre une saisie 35

Chapitre 4

Défense contre un étranglement ou une étreinte 57

Chapitre 5

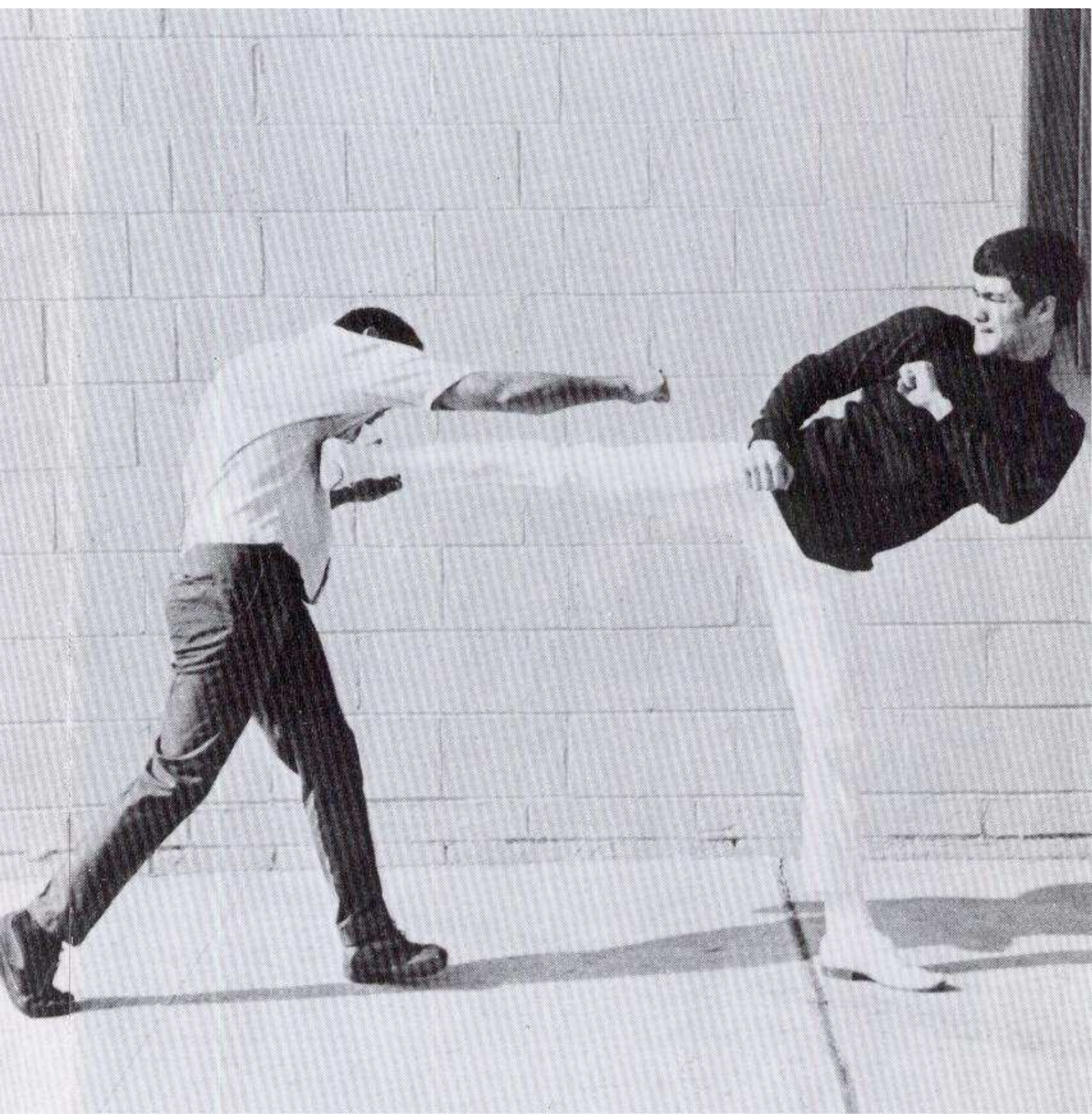
Défense contre un agresseur armé 69

Chapitre 6

Défense contre plusieurs agresseurs 97

Chapitre 7

Défense à partir d'une position vulnérable 115





Chapitre 1

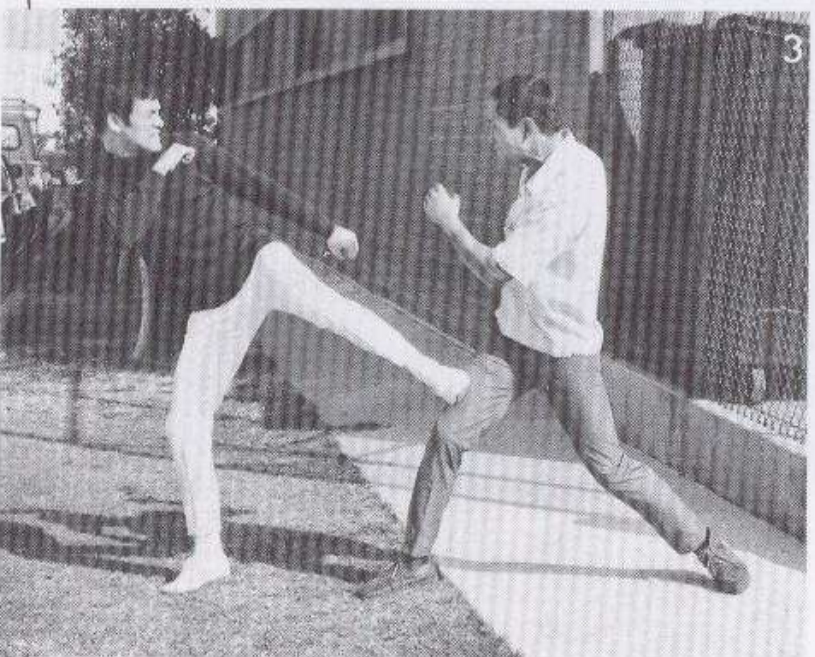
DÉFENSE CONTRE UNE ATTAQUE SURPRISE

La meilleure défense contre une attaque, c'est de ne pas être surpris !

La photo ci-contre montre Bruce Lee faisant face à une situation que vous pouvez rencontrer dans la vie quotidienne.

Bruce Lee a toujours insisté sur le fait qu'un pratiquant doit être constamment en éveil par rapport à son environnement. Entraîné à la prudence, il ne sera jamais pris au dépourvu par une attaque.

Dans les chapitres suivants, vous remarquerez bien vite que Bruce Lee contre de nombreuses attaques grâce à sa vigilance. Pour lui, la meilleure défense est dans la rapidité de sa propre action. Cela exige une pratique constante.

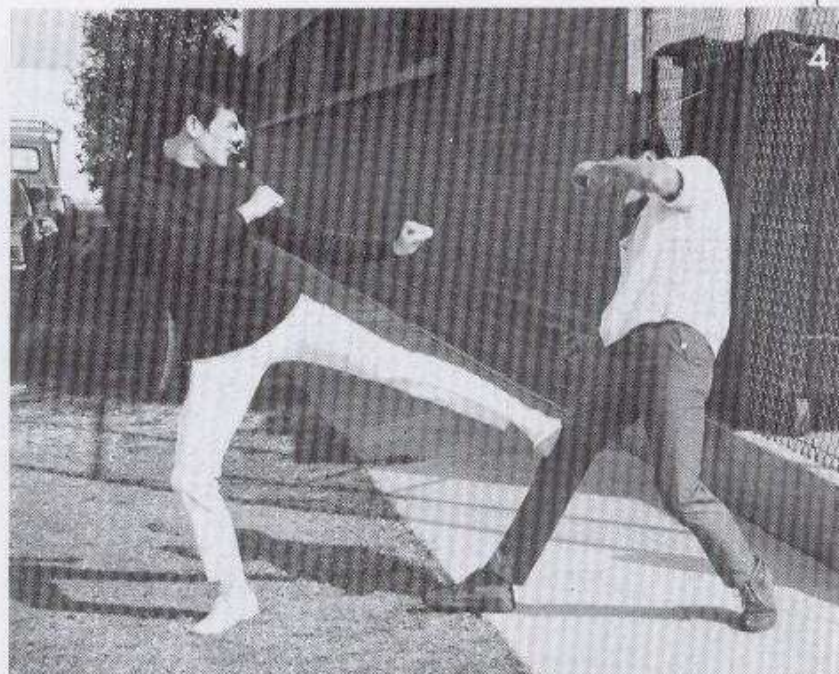


ATTAQUE DE CÔTÉ

(1 et 2) En marchant dans la rue, Bruce Lee remarque quelqu'un arrêté sur son chemin. Au lieu de passer près de lui, il s'éloigne suffisamment pour pouvoir se défendre dans le cas d'une agression.

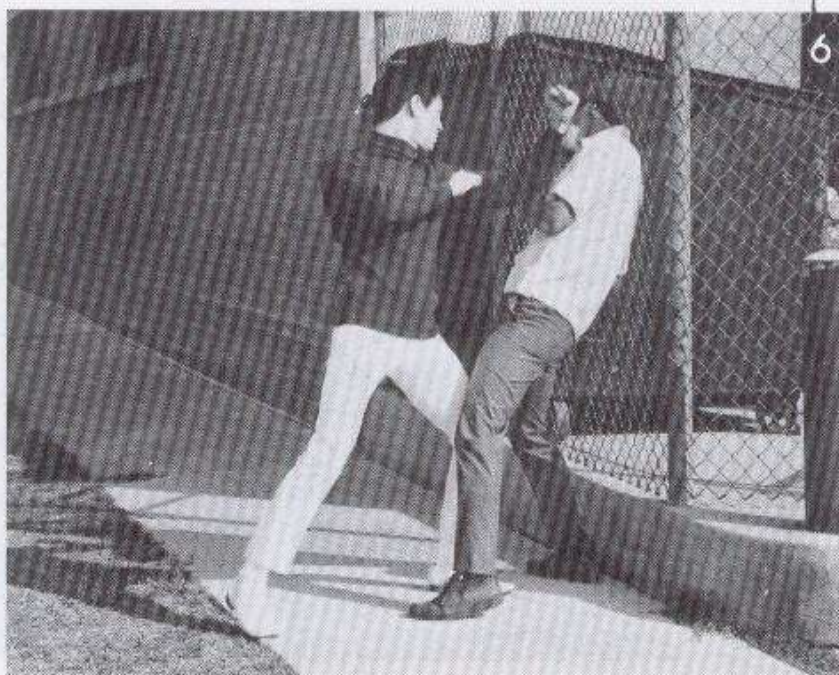
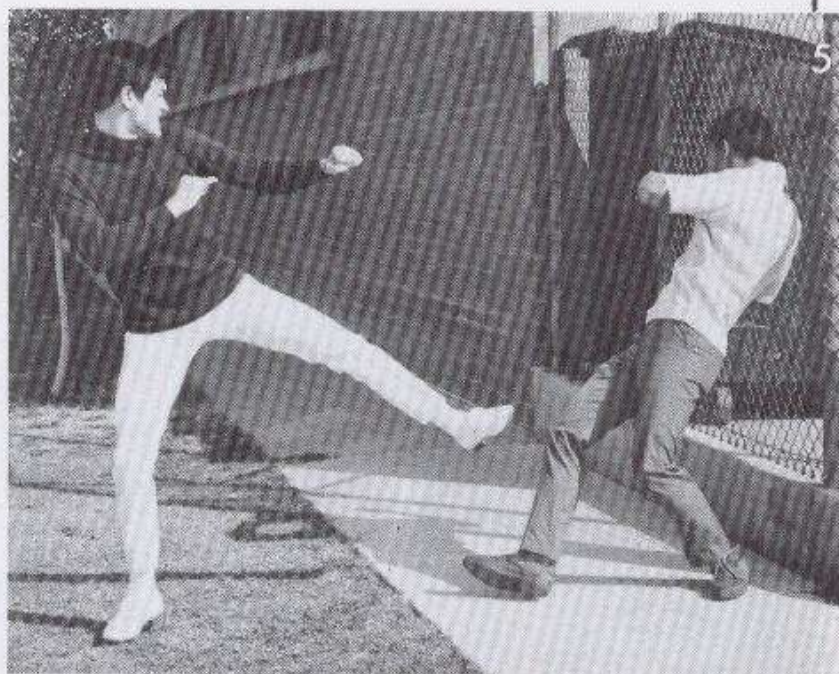
(3 et 4) Quand l'adversaire attaque, Bruce contre par un rapide et puissant coup de pied latéral sur son genou avancé. Ce coup de pied est donné de manière à renverser l'adversaire vers l'arrière (5).

(6) Bruce contre-attaque par de nombreux coups de poing en crochet ou par des directs au visage, de telle sorte que son adversaire ne retrouve pas son équilibre.



NOTE:

Pour développer la puissance de votre coup de pied latéral, frappez pendant l'entraînement un sac suffisamment lourd (45 kilos). Notez l'amplitude du coup de Bruce Lee.





EN ENTRANT DANS SA VOITURE

(1) Sur le point de monter dans sa voiture, Bruce Lee prend conscience d'un danger.

(2 et 3) Quand l'adversaire l'attaque d'un coup de pied, Bruce contre subitement par un coup de pied latéral au genou.

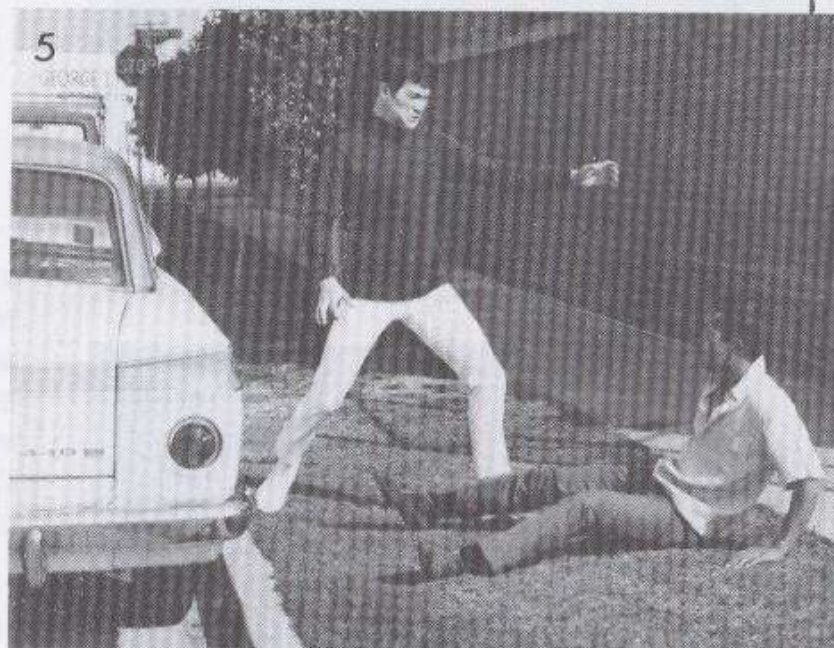
(4 et 5) Le coup jette l'adversaire à terre.

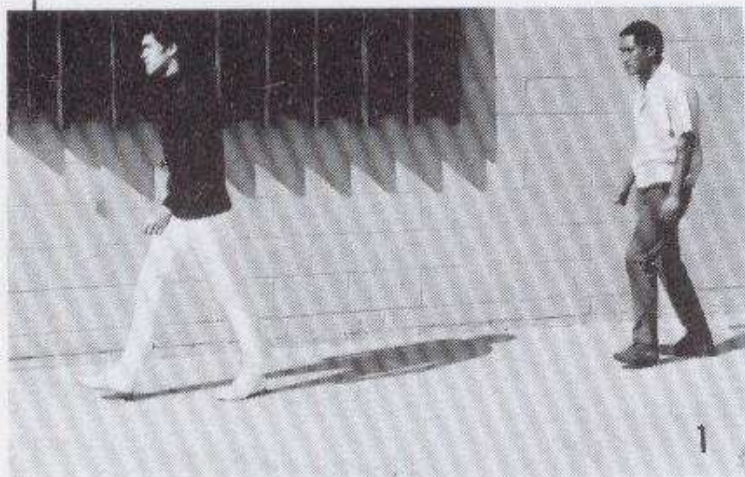
(6) Bruce Lee suit par un coup de pied circulaire à la tête.

NOTE:

Bien que l'adversaire ait un temps d'avance, Bruce Lee parvient à le contrer grâce à sa rapidité légendaire. Il est capable de contrer par un coup de pied car ses mouvements sont souples et vifs.

Pour vous entraîner à la vitesse, frapper dans le vide ou dans un sac léger avec vivacité. Prenez garde à ne pas frapper trop fort dans le vide car vous pourriez vous blesser aux genoux. Les coups de pied puissants doivent être pratiqués sur un sac lourd.





DE DOS

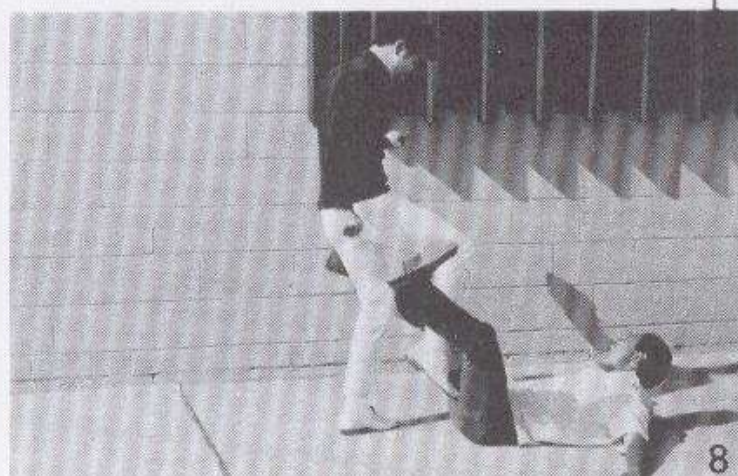
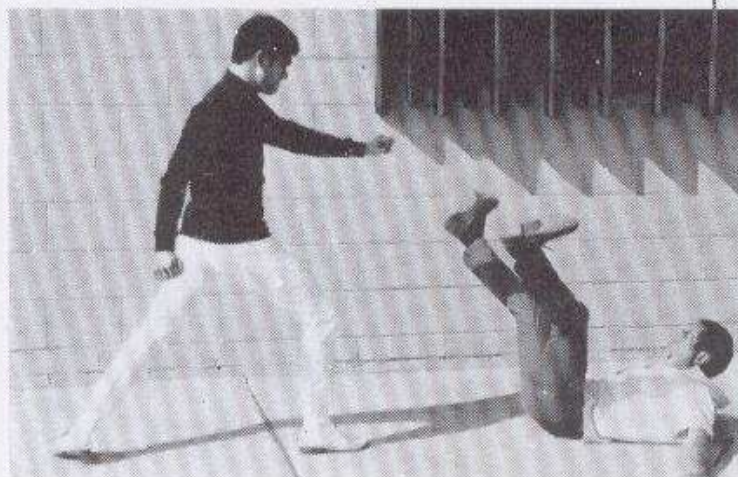
(1 à 3) L'agresseur suit Bruce Lee, qui l'a senti venir mais feint de ne pas l'avoir vu.

(4 à 6) Avant que l'adversaire ait pu frapper, Bruce le contre avec un coup de pied latéral ou arrière au genou afin de le renverser.

(7 et 8) Bruce Lee se retourne et frappe du pied l'entrejambe.

NOTE:

En ne se retournant pas, Bruce gagne un temps précieux que son adversaire aurait pu utiliser pour préparer son attaque. En se présentant comme une proie facile tout en demeurant sur ses gardes, il préserve son avantage.





ENCORPS-À-CORPS

(1 et 2) Au moment où Bruce Lee se prépare à entrer dans son véhicule, son agresseur se précipite sur lui pour lui donner un coup de pied à la ceinture.

(3) Bruce esquive en reculant.

(4 à 6) Au moment où son assaillant pose le pied à terre, Bruce le frappe latéralement au creux du genou.

(7 et 8) Il termine par un étranglement.



5



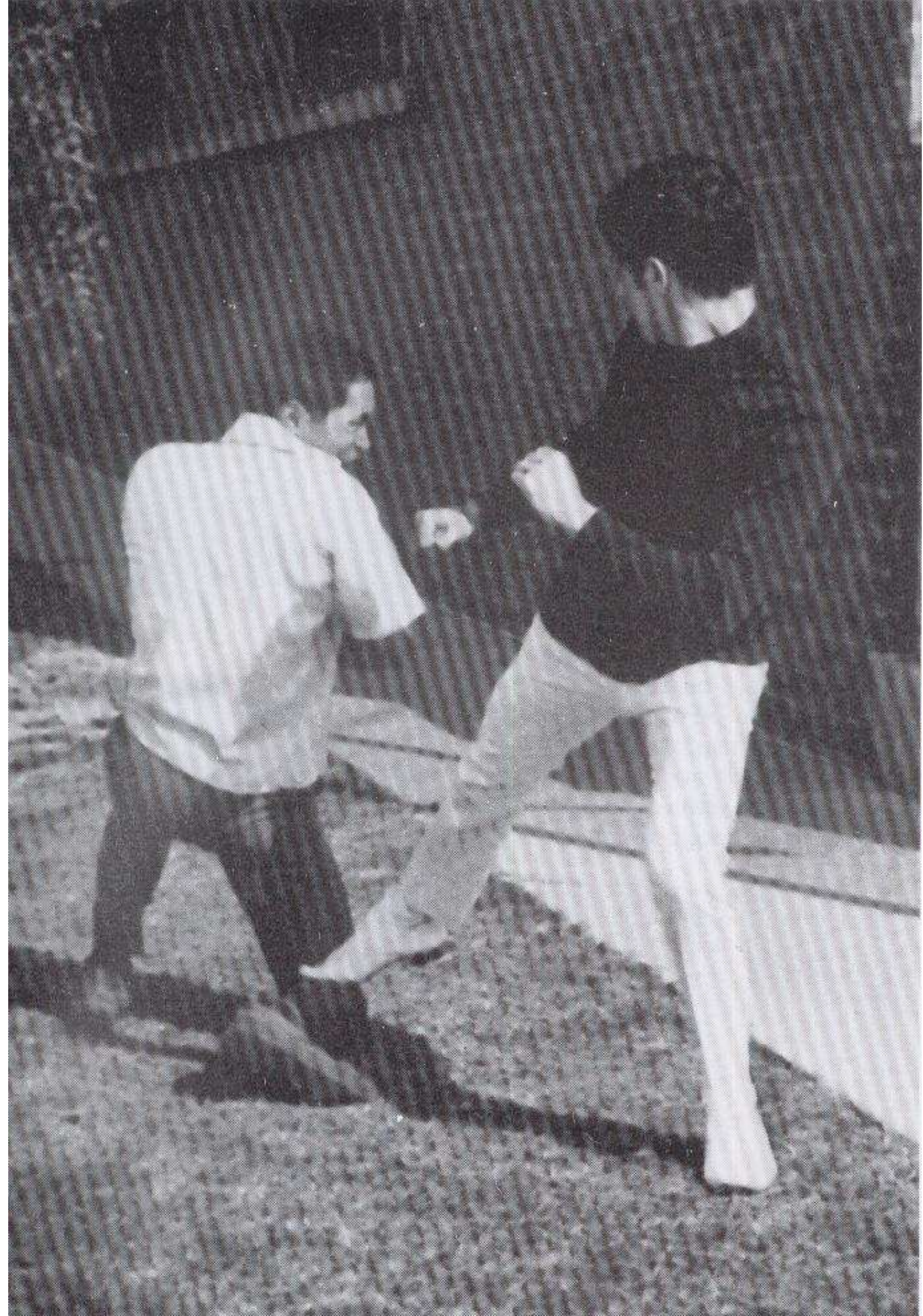
6



7



8



Chapitre 2

DÉFENSE CONTRE UN AGRESSEUR SANS ARME

Dans ce chapitre Bruce Lee montre comment maîtriser la situation face à différents types d'agression.

Certaines initiatives de l'attaquant peuvent sembler irrationnelles mais, comme il le disait lui-même, *"Il y a beaucoup de personnes irrationnelles dans la rue de nos jours"*.

Bruce Lee a toujours insisté sur ce point, tant que l'assaillant n'est pas réduit à l'impuissance, il peut encore tuer ou blesser gravement. C'est la raison pour laquelle, contrairement à certaines écoles d'arts martiaux qui habituent leurs élèves à interrompre le combat une fois l'adversaire à terre, il n'hésite pas pour sa part à montrer comment frapper son agresseur au sol.

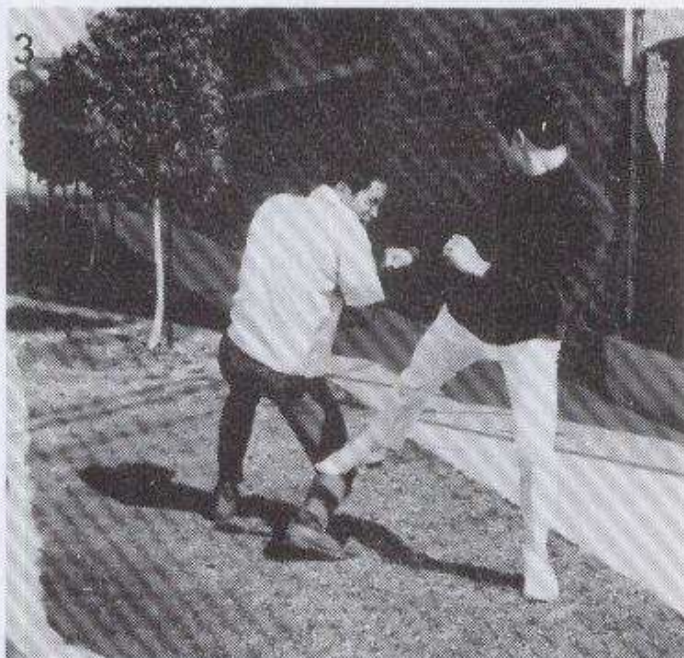
Il n'a jamais cessé par ailleurs de répéter à ses élèves que trop travailler les *Tao* ou *Kata* était un gaspillage d'énergie et pouvait nuire à l'efficacité en combat réel. Pour lui: *"Combattre est un acte simple et total"*.

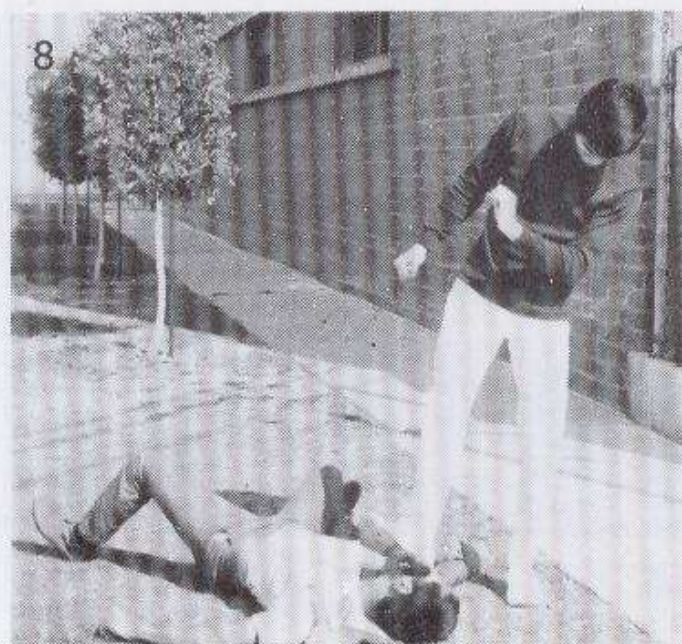
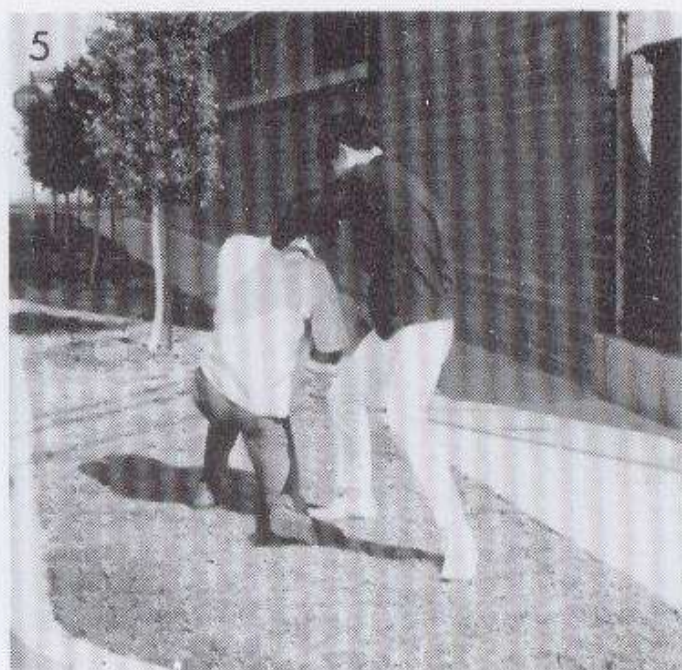
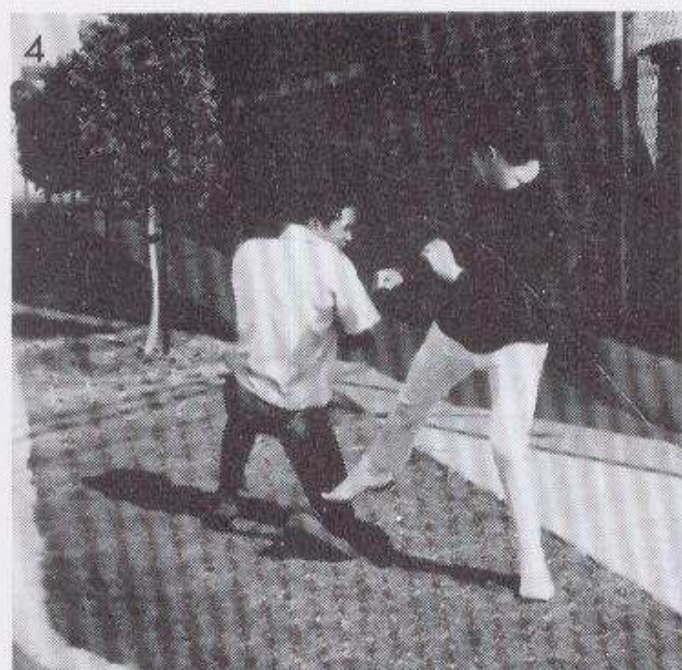
ATTAQUE EN POSITION FLÉCHIE

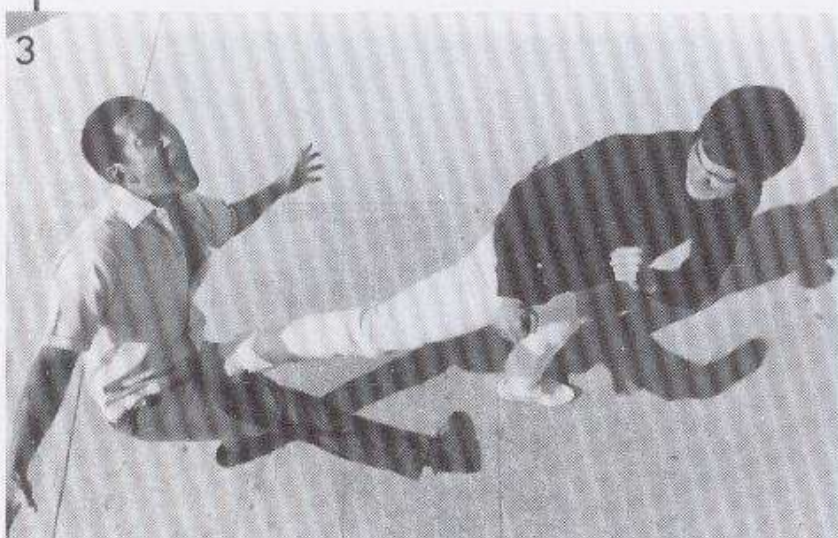
(1) L'assaillant s'approche de Bruce Lee en position basse, une façon d'attaquer plutôt inattendue!

(2 à 4) A partir d'une position de garde, Bruce frappe le genou avancé avec un coup de pied latéral et provoque ainsi la chute de l'adversaire.

(5 à 8) Bruce renverse son adversaire en le tirant par le col et conclut par un coup de talon au visage.







CONTRE UN COUP DE POING

(1 et 2) Sur cette vue de haut, Bruce montre comment neutraliser une attaque par une manœuvre simple.
 (3) Lorsque l'assaillant se déplace pour frapper du poing, Bruce Lee le frappe du pied avancé à l'entrejambe.

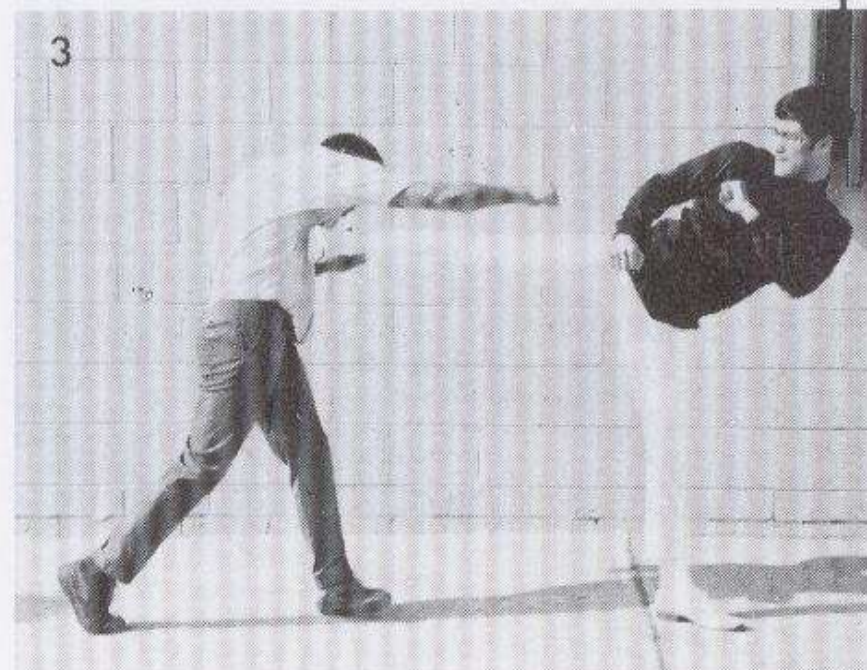
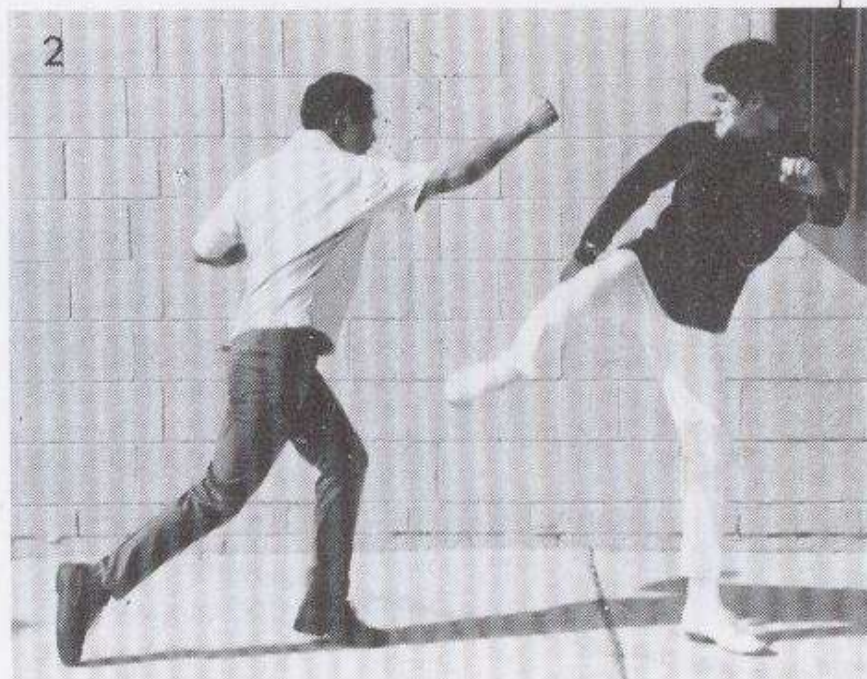
NOTE:

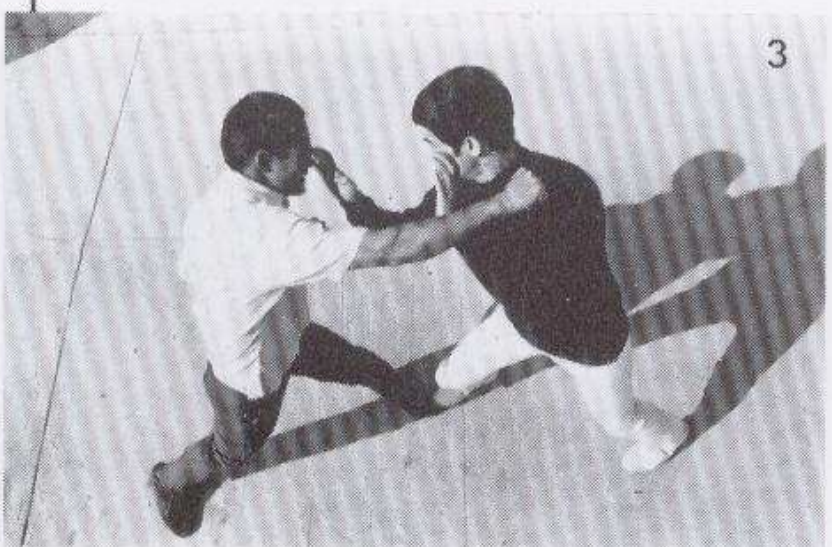
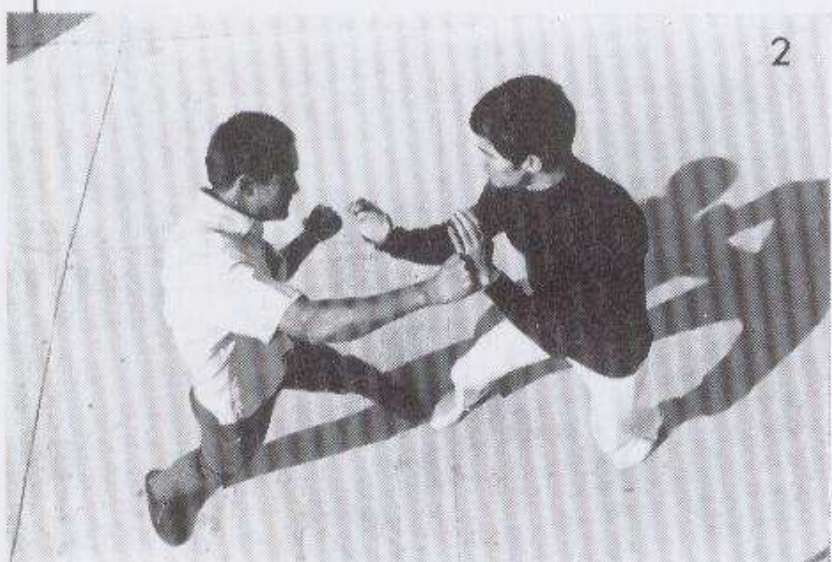
Beaucoup d'écoles traditionnelles apprennent à leurs élèves à bloquer une ou plusieurs fois avant de contre-attaquer. Bruce pense qu'il est plus efficace de contre-attaquer immédiatement, comme il le montre ici. Toutefois pour y arriver, vous devez être plus rapide que l'attaquant.

CONTRE UN CROCHET À LA VOLÉE

(1) Dans cette situation, Bruce Lee a le temps nécessaire pour contrer car les mouvements de l'agresseur sont vraiment «téléphonés».

(2 et 3) Avant que le coup l'atteigne, Bruce transfère tout son poids sur sa jambe arrière et porte un coup de pied latéral à la poitrine de l'adversaire.





CONTRE UN CROCHET PREMIÈRE SITUATION

(1 et 2) Sur cette vue de haut, nous voyons l'agresseur attaquer Bruce Lee par un crochet.

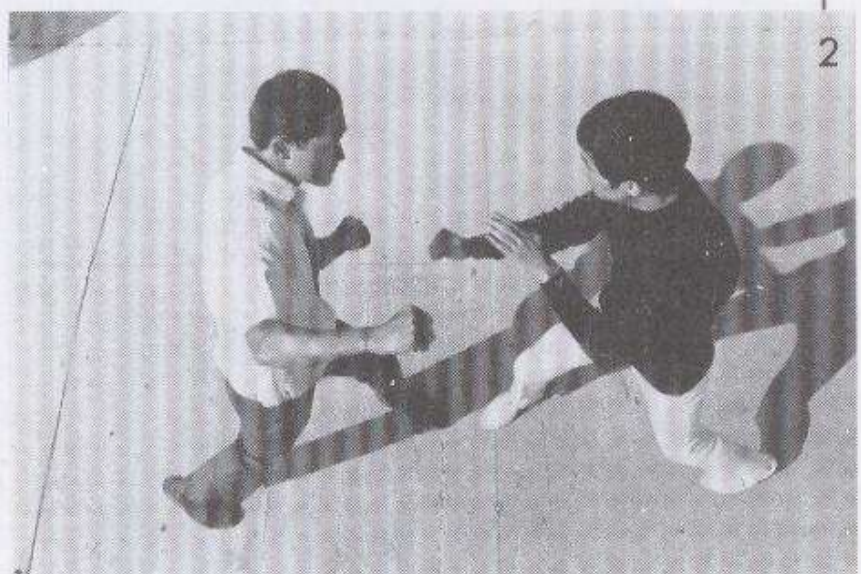
(3) Bruce se protège le visage en détournant le coup avec sa main et frappe simultanément de la pointe des doigts aux yeux.

CONTRE UN CROCHET SECONDE SITUATION

(1 et 2) Comme l'assaillant tente un crochet, Bruce Lee fait pivoter ses hanches en répartissant rapidement son poids sur ses deux pieds...

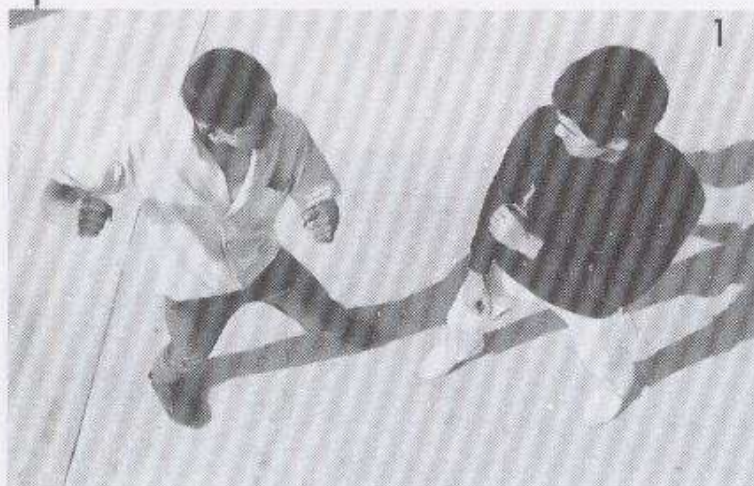
(3) et frappe directement d'une pointe aux yeux sans bloquer l'attaque.

Le coup et le changement de position entraînent l'échec de la frappe adverse.



NOTE:

Ces deux techniques sont deux variantes possibles de la contre-attaque par une pointe aux yeux en cas de crochet. Bruce préfère la seconde car elle économise les mouvements (en Wing Chun Kung-fu, ce coup se nomme «La porte intérieure» -voir Wing Chun Kung-Fu de Yimm Lee aux Editions Ohara).



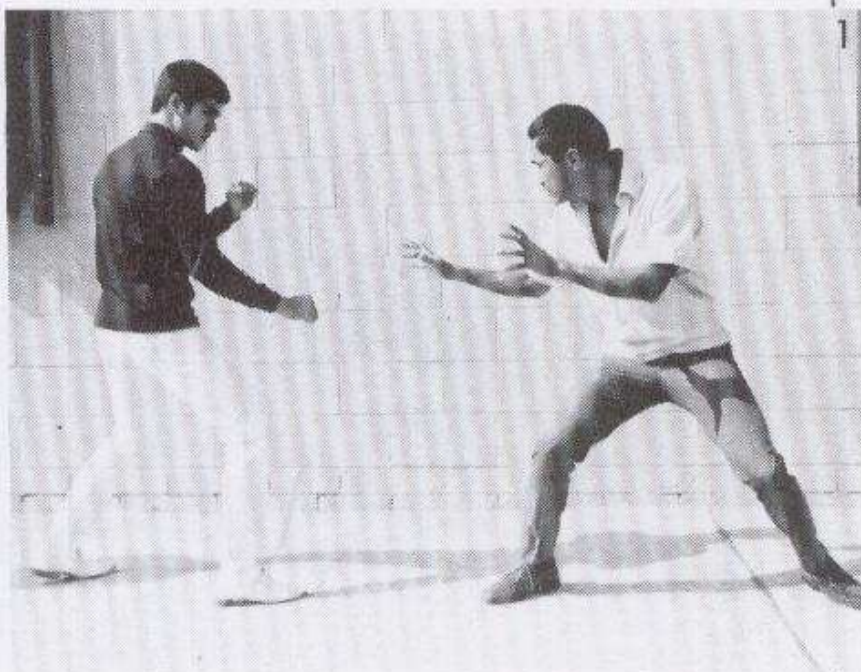
CONTRE UN CROCHET TROISIÈME SITUATION

(1 et 2) Au moment où l'assaillant frappe, Bruce Lee fait pivoter ses hanches en plaçant son poids surtout sur sa jambe arrière...

(3 et 4) et contre par un coup de talon au pubis.

NOTE:

Dans le cas d'un coup de poing circulaire, vous avez plus de temps pour contrer le coup car il est prévisible. Vous pouvez alors reculer pour éviter l'attaque et porter un coup de pied latéral.

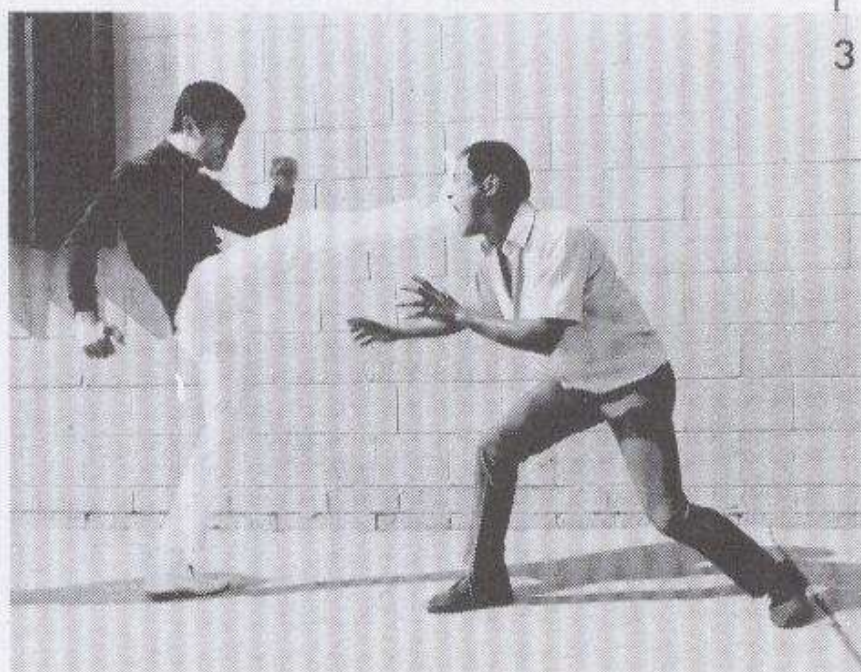
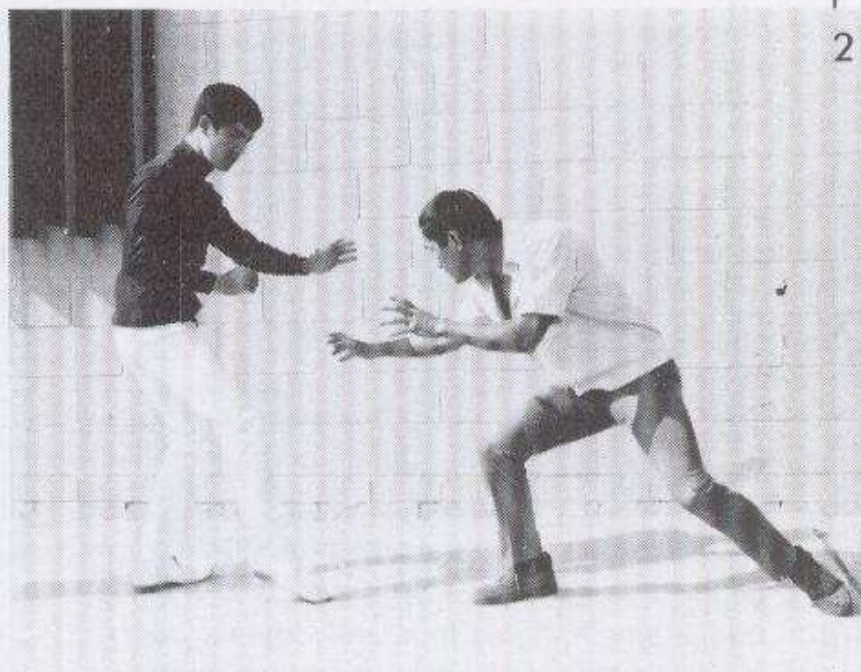


CONTRE UN PLAQUAGE PREMIÈRE SITUATION

(1) Comme dans le cas du crochet à la volée (p. 27), Bruce Lee a le temps nécessaire pour contrer celui qui essaie de le plaquer.

(2) Au moment de l'action, Bruce fait un pas en arrière...

(3) et délivre un coup de pied de face au visage.



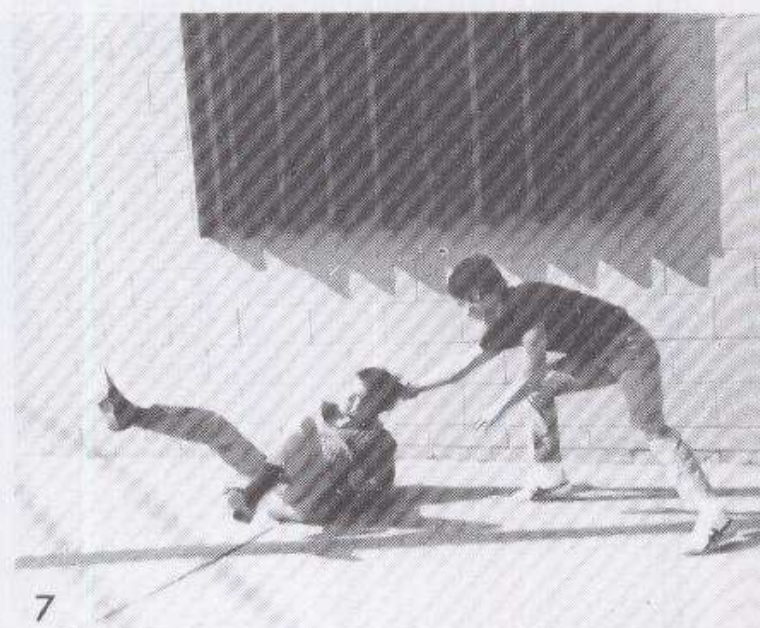
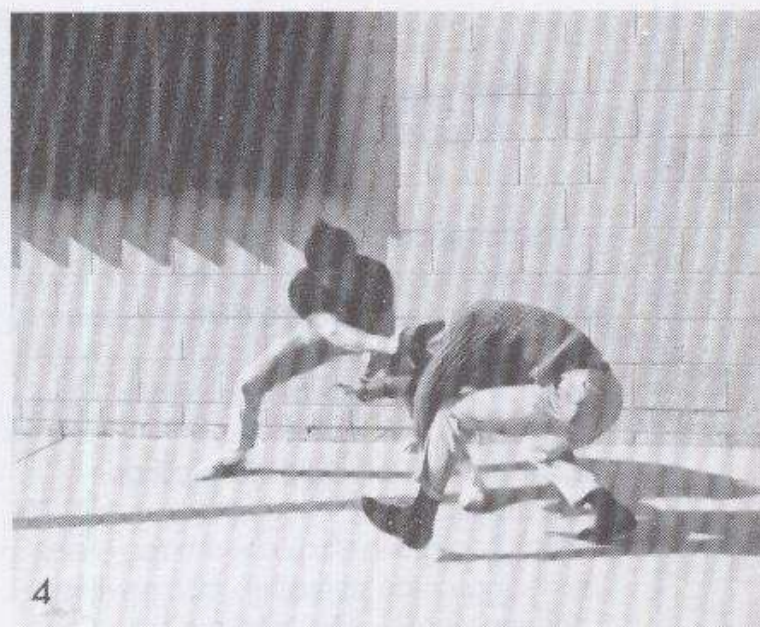
CONTRE UN PLAQUAGE DEUXIÈME SITUATION

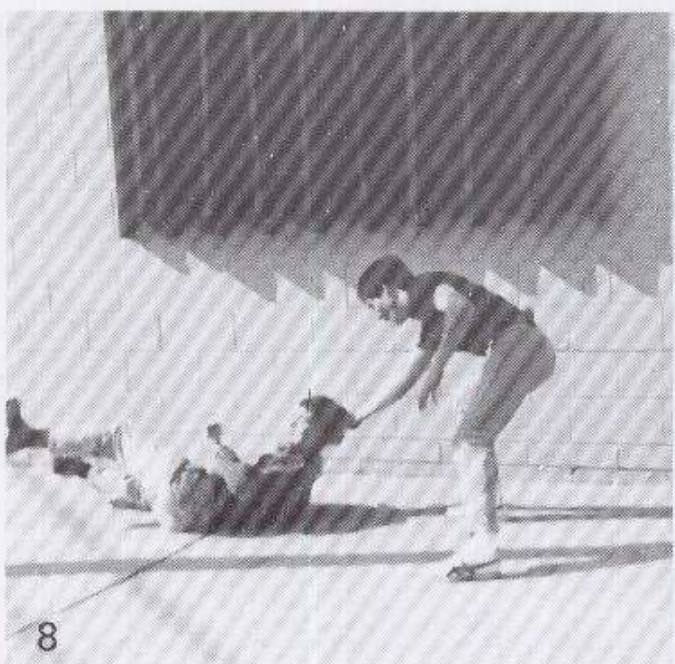
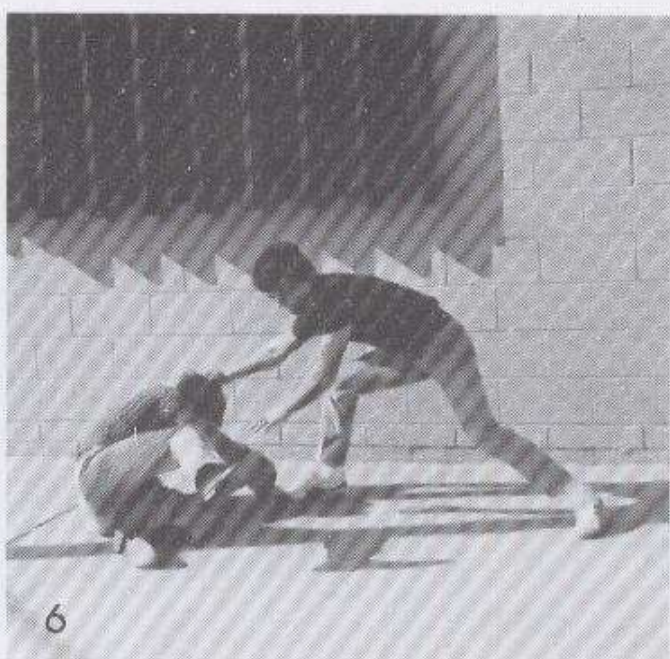
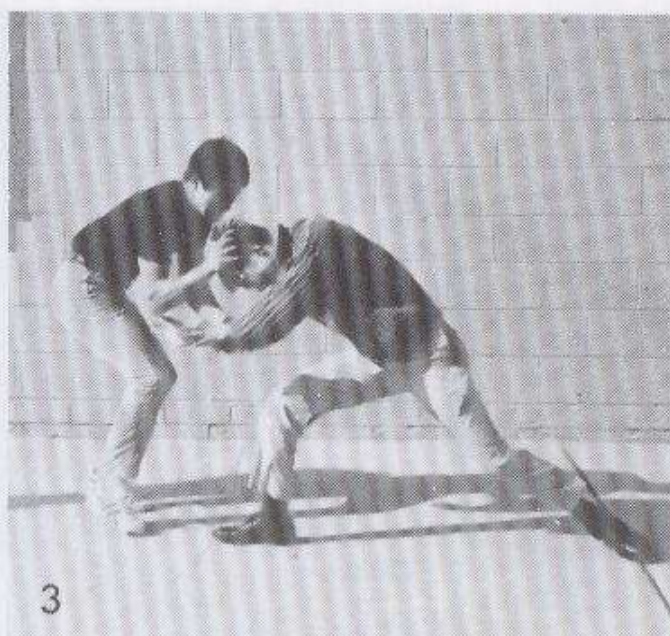
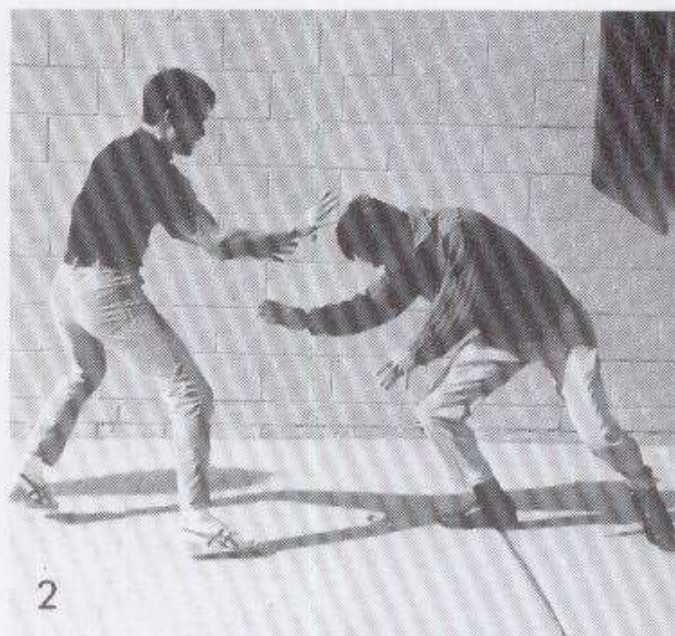
(1 à 3) Quand l'assaillant essaie de le plaquer, Bruce Lee recule en agrippant les cheveux et le poignet de l'adversaire et...

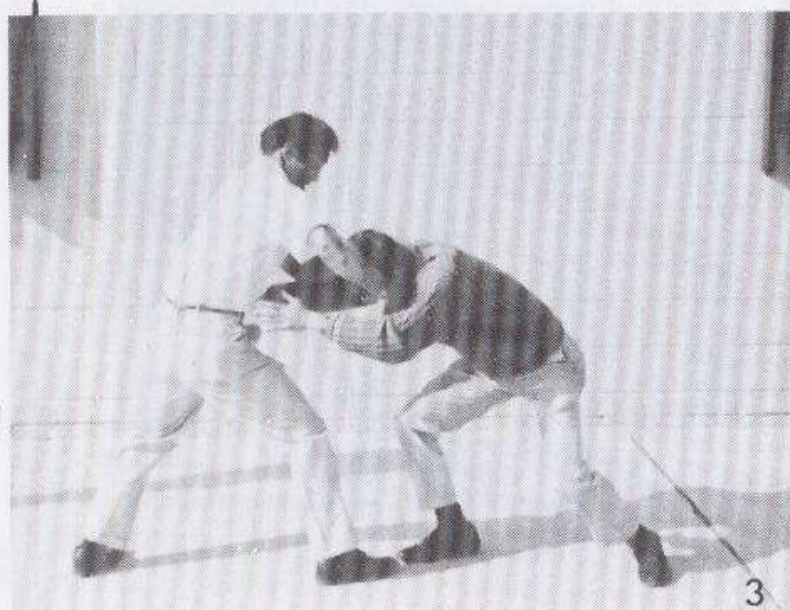
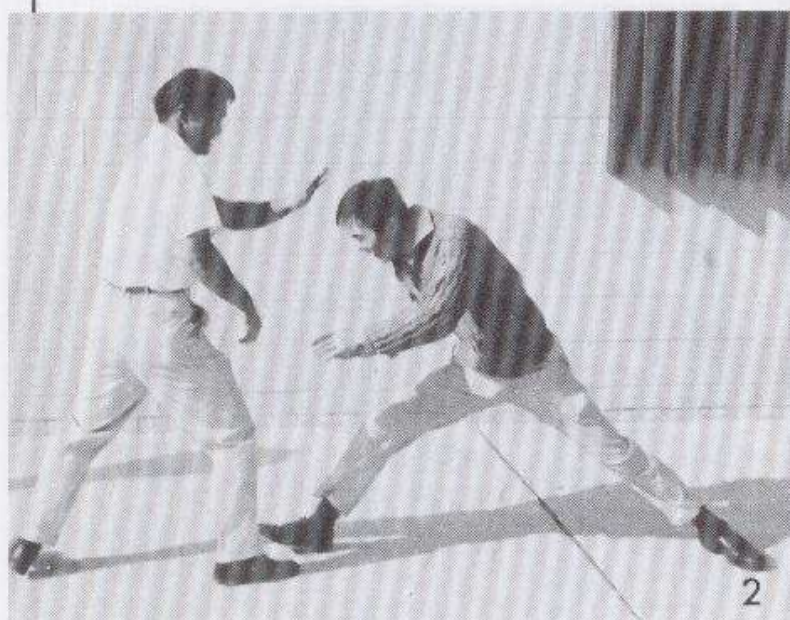
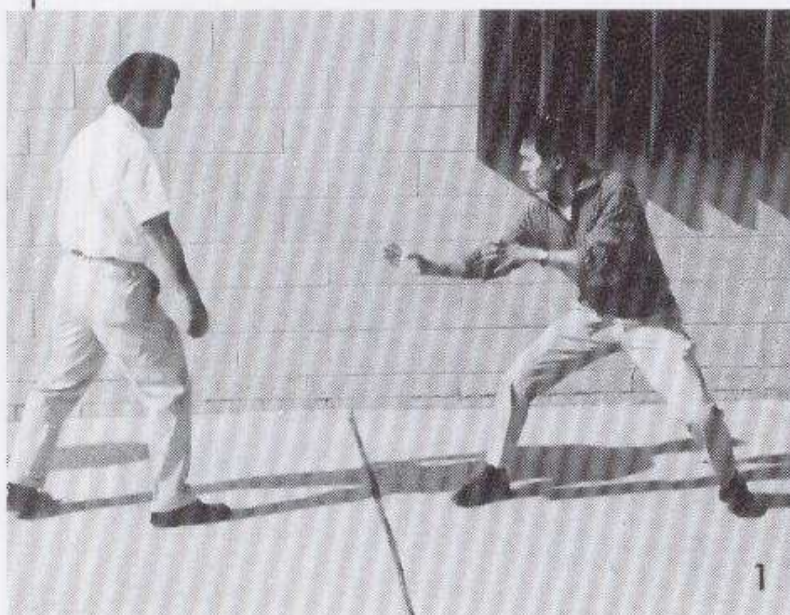
(4 et 5) le tire au sol.

(6 à 9) Il utilise la vitesse de l'adversaire pour le retourner puis le frappe au visage.

NOTE: Selon Bruce Lee, la self-défense implique que l'on doive se sortir de n'importe quelle situation par tous les moyens possibles. Lui-même n'utiliserait pas les cheveux mais il a voulu montrer comment on pouvait s'en servir.





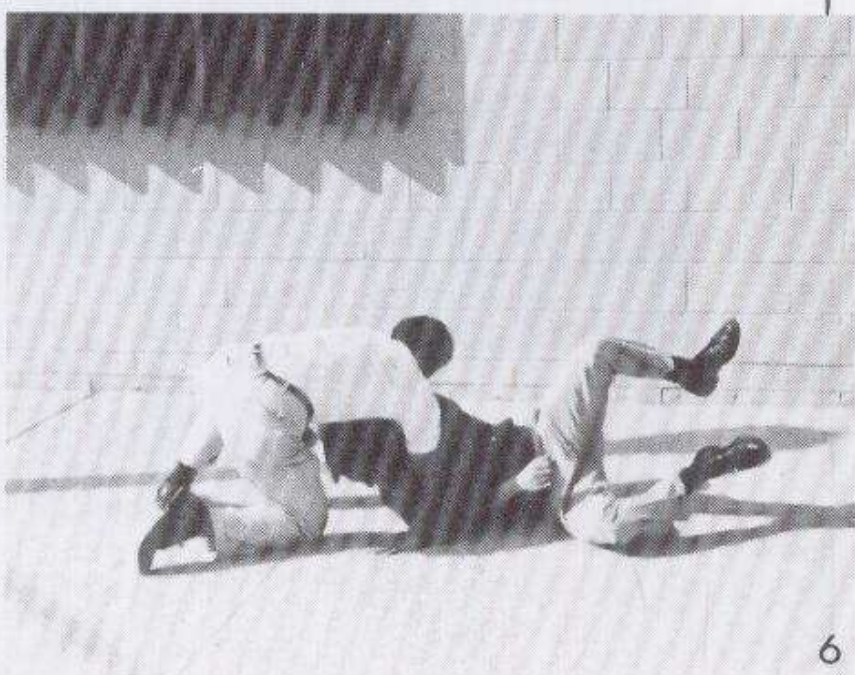
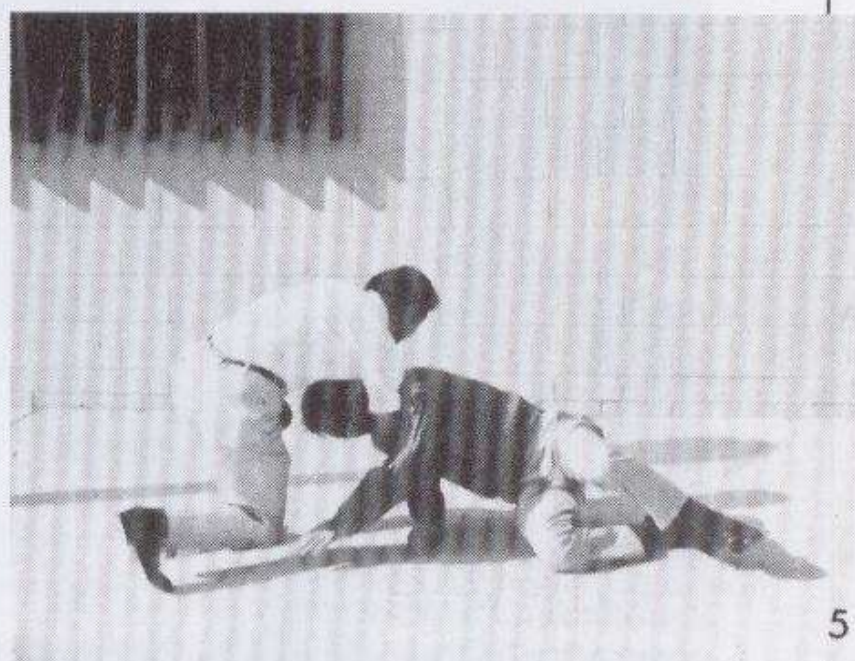


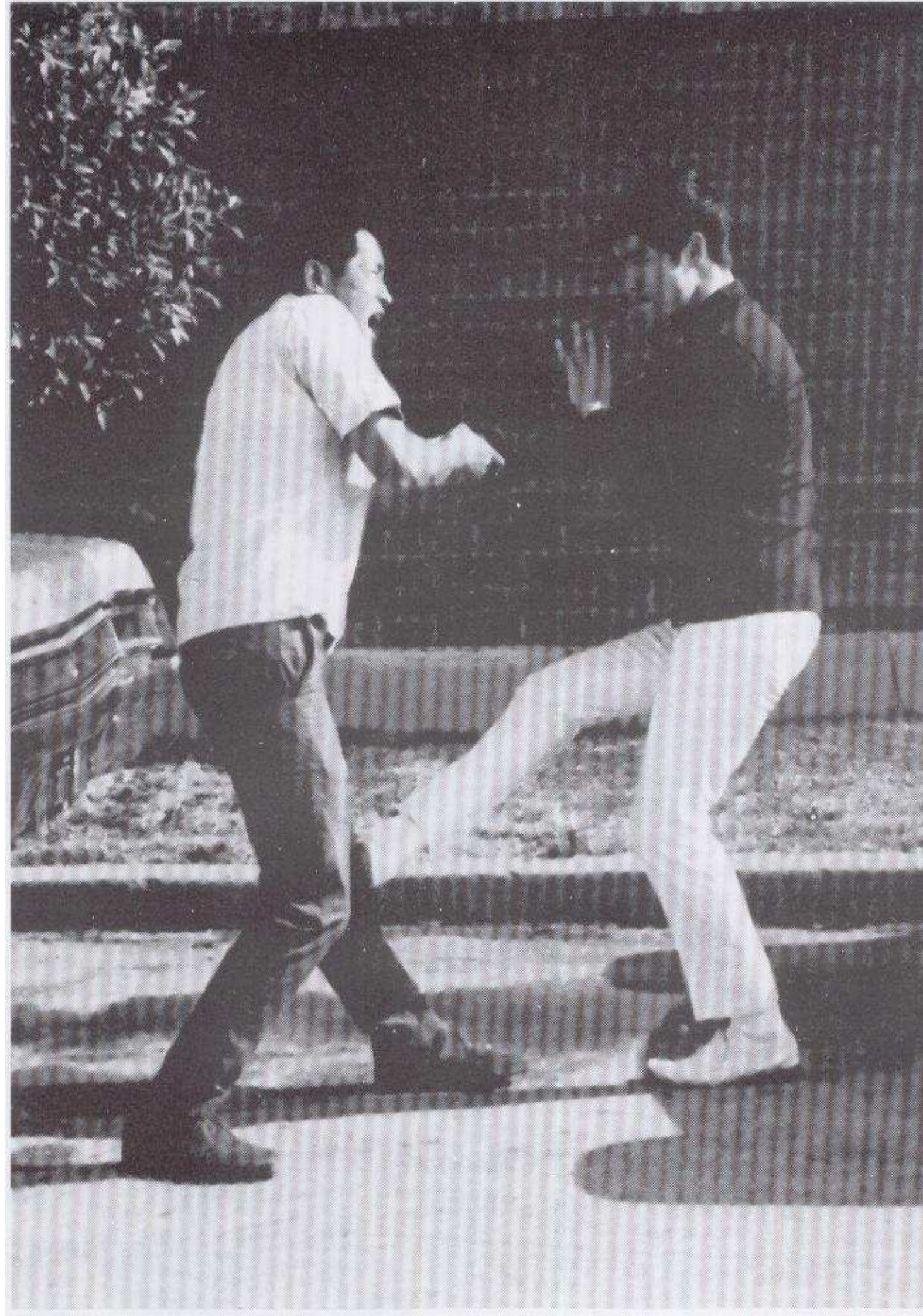
CONTRE UN PLAQUAGE TROISIÈME SITUATION

(1 et 2) Au moment où l'assaillant attaque, effectuez une légère fente arrière pour assurer votre équilibre.
(3 et 4) Quand il arrive à votre portée, saisissez son cou en lui faisant une clé.

(5 et 6) Maintenez sa tête et reculez votre pied avancé pour clouer votre adversaire au sol.

Exécutez cela rapidement, sinon votre adversaire pourrait vous frapper à l'entrejambe.





Chapitre 3

DÉFENSE CONTRE UNE SAISIE

Lorsqu'un adversaire vous saisit, il le fait généralement par surprise mais cela ne signifie pas qu'il ait l'avantage car il ne tient aucun compte de votre riposte.

Lorsque vous êtes à distance de combat rapproché et que l'adversaire parvient à vous agripper, utilisez vos mains pour vous défendre car vous serez trop près pour exécuter un coup de pied efficace. Toutefois tentez-le s'il existe assez de place entre l'adversaire et vous-même. Par exemple, s'il saisit votre poignet, vous avez encore l'espace nécessaire pour frapper du pied son genou ou son tibia.



CONTRE UNE SAISIE À LA POITRINE

(1 et 2) L'assaillant saisit la poitrine de Bruce Lee et essaie de le frapper du genou entre les jambes. Bruce bloque le genou de sa main...

(3 et 4) et en un seul mouvement saisit la main de l'adversaire tout en exécutant un coup de poing bas au pubis.

(5 à 7) Puis il le saisit à la gorge et le renverse au sol.

(8 et 9) Il fait un pas chassé et frappe du talon le visage de l'agresseur.

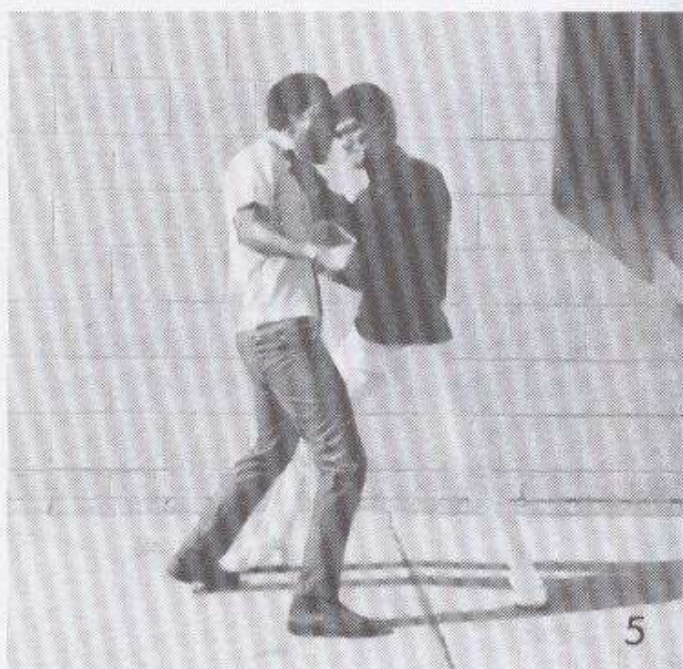
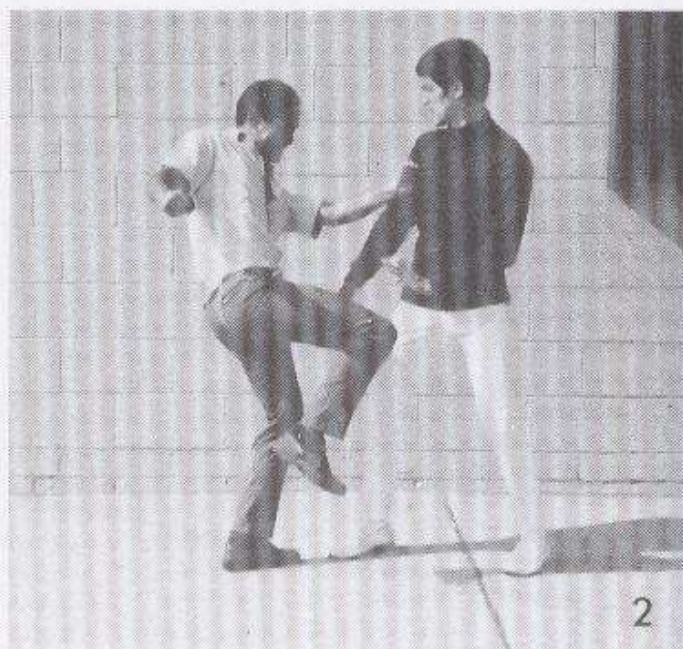


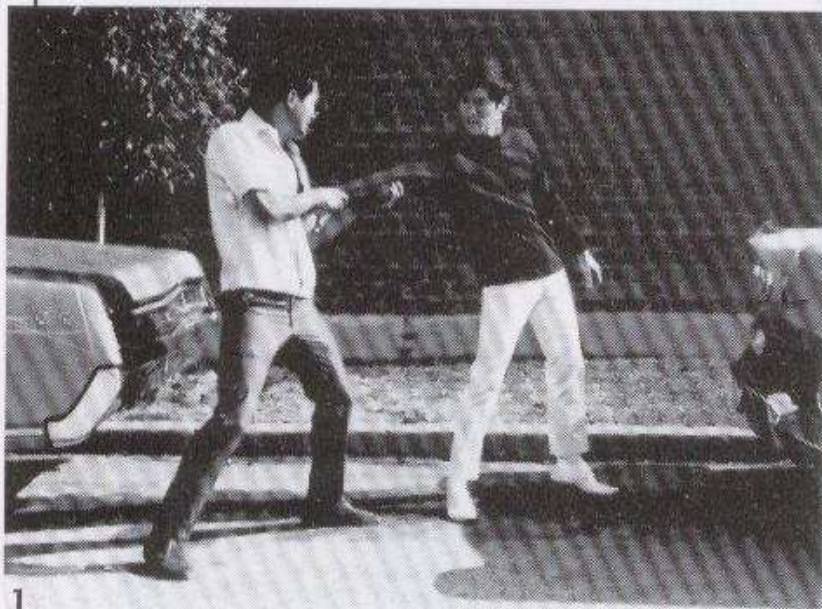
NOTE:

Il vous faut pratiquer assidûment cette série de techniques pour être efficace car elle comprend beaucoup de mouvements.

Pour faire tomber votre adversaire (5 à 7) vous devez le saisir à la gorge d'une main, tout en utilisant l'autre comme un levier en tirant sur sa manche pour l'amener au sol.







1

CONTRE LA SAISIE D'UN BRAS PREMIÈRE SITUATION

(1) L'assaillant saisit le bras de Bruce Lee des deux mains.

(2 et 3) Bruce Lee se met rapidement face à lui et le frappe du talon au genou...

(4) puis du poing au visage...

(5) et enfin du pied à l'entrejambe.

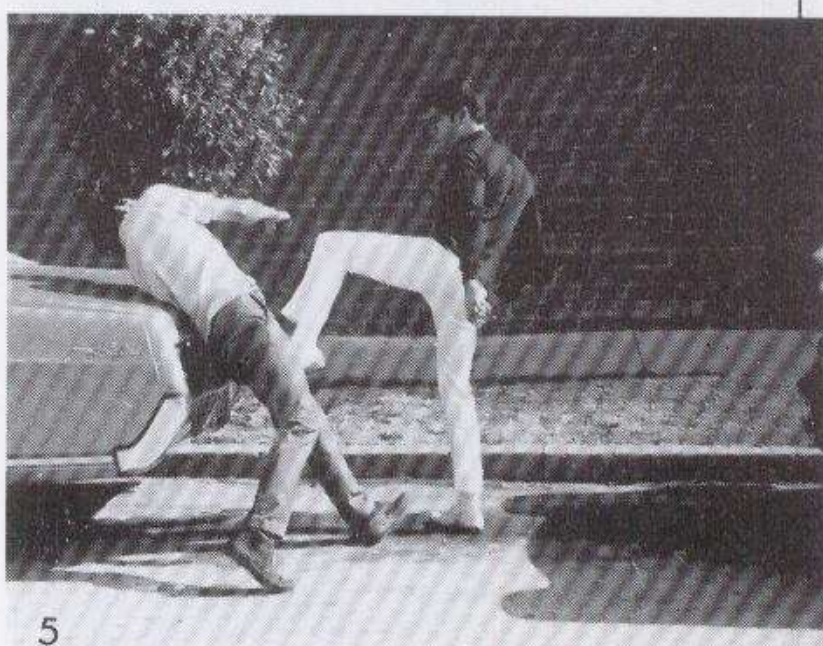
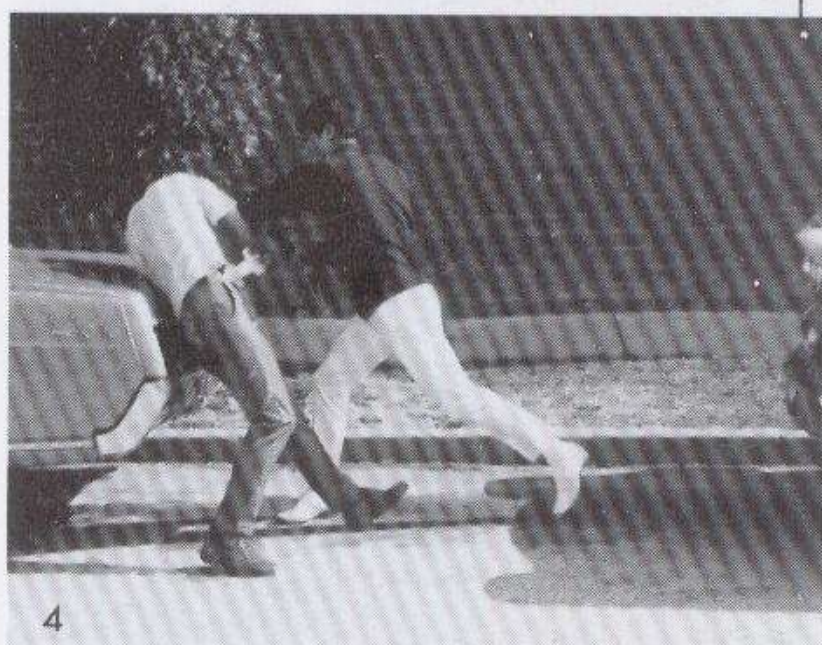


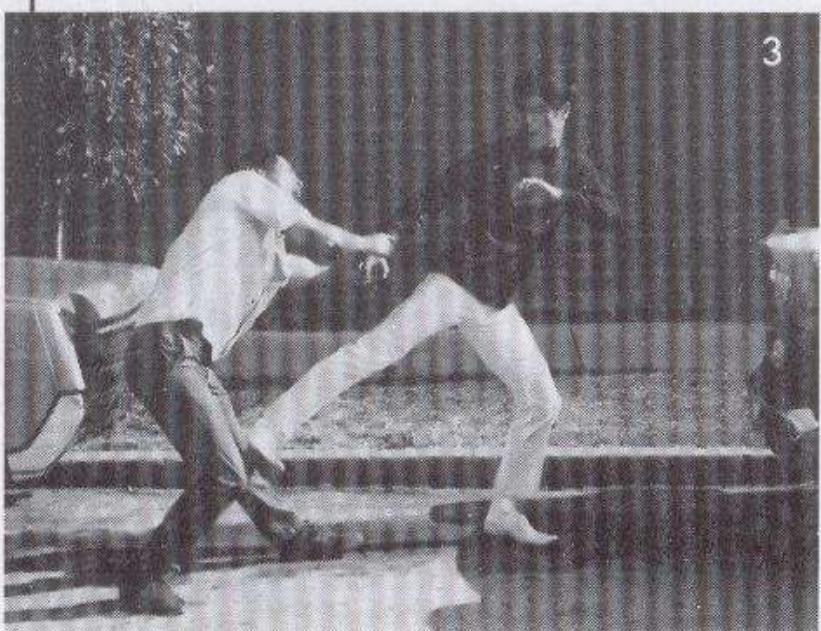
2



NOTE:

Le coup de talon peut ne pas être puissant au début mais par une pratique régulière il devient fort et efficace.





CONTRE LA SAISIE D'UN BRAS DEUXIÈME SITUATION

(1) Comme précédemment, l'agresseur saisit des deux mains le bras de Bruce Lee.

(2 et 3) Sans s'embarrasser de mouvements inutiles, Bruce Lee lui délivre un coup de pied latéral sur le genou.

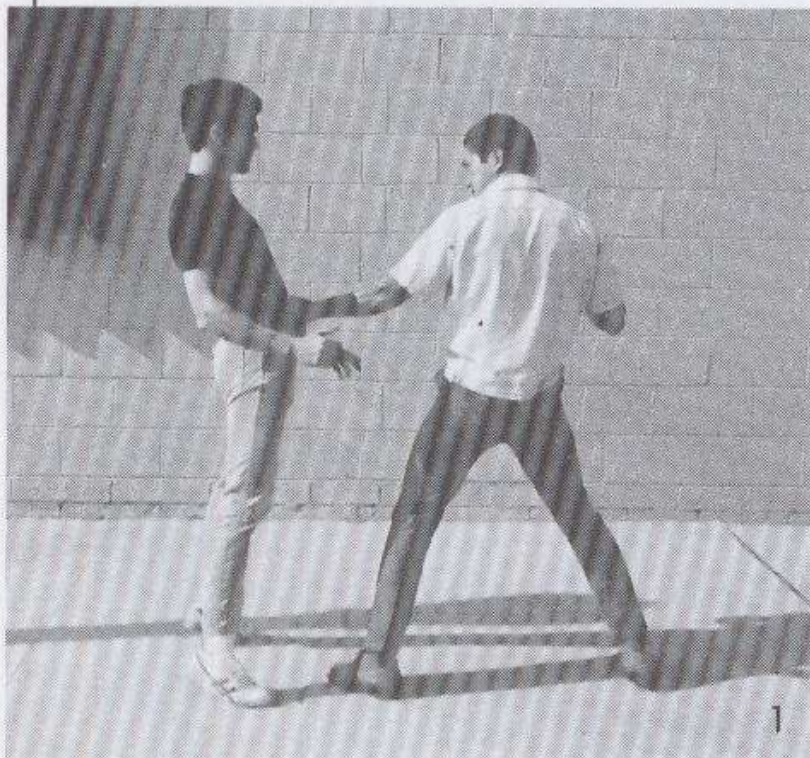
CONTRE LA SAISIE D'UN BRAS TROISIÈME SITUATION

(1) Bruce Lee a le poignet saisi mais avant que l'assaillant puisse frapper,
(2) Bruce lance un direct de sa main libre.

NOTE:

Souvent les instructeurs d'Arts Martiaux apprennent à leurs élèves plusieurs techniques pour se débarrasser de leur adversaire alors qu'un simple coup pourrait suffire, comme il le démontre ici.

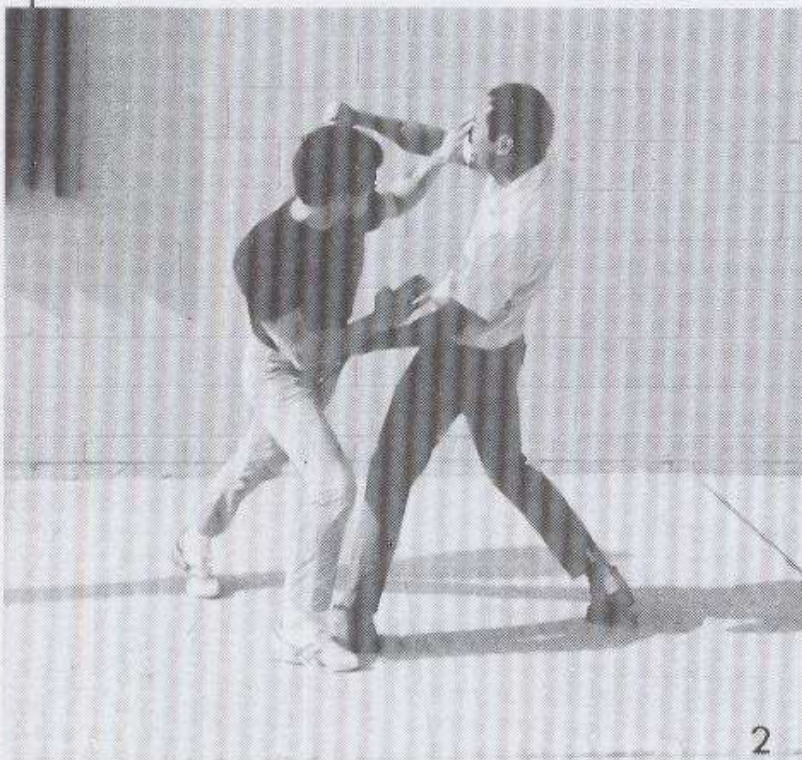




CONTRE UNE SAISIE À LA CEINTURE

(1) L'agresseur saisit Bruce à la ceinture et le tire vers lui pour le frapper.

(2) Bruce Lee est trop près de lui pour utiliser sa jambe alors il esquive en se penchant et exécute en même temps une pique aux yeux.



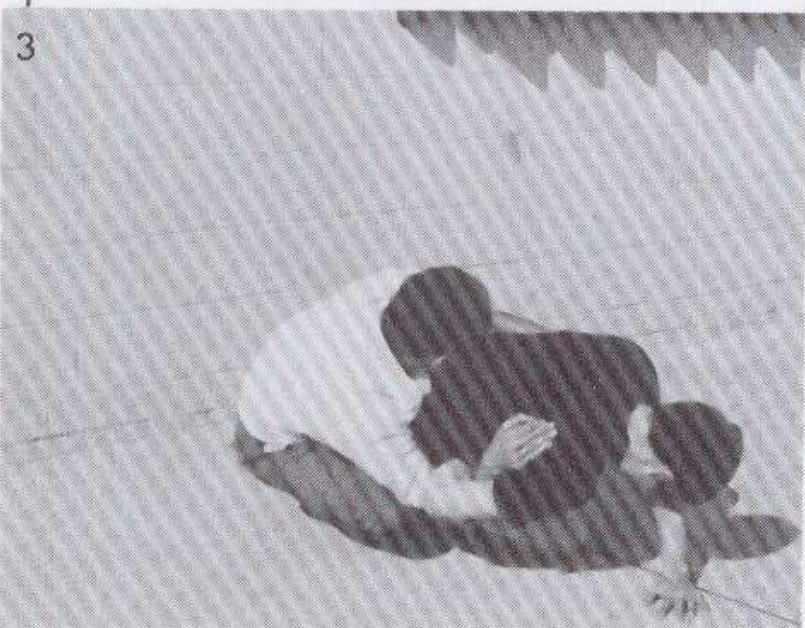
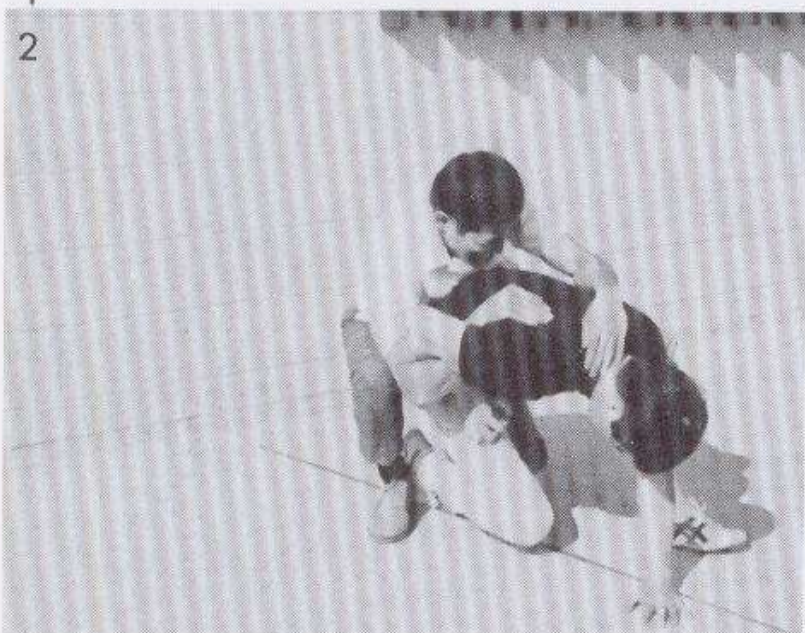
CONTRE UNE CLÉ AU POIGNET

(1) L'agresseur tord le poignet de Bruce Lee avec ses deux mains.
(2 et 3) Bruce se retourne rapidement par l'extérieur et profite de la rotation pour frapper du coude.

NOTE:

Bruce Lee a toujours insisté sur le fait qu'il ne faut jamais tourner le dos à son adversaire mais dans ce cas c'est la seule issue d'autant que votre rapidité vous permet d'être efficace.





CONTRE UN «DEMI-NELSON»

(1 et 2) L'assaillant attaque Bruce Lee par derrière en contrôlant son bras et sa tête.

(3 et 4) En utilisant l'élan de l'attaque, Bruce Lee fait pivoter son corps du côté de son bras bloqué et le projette au sol.

(5 et 6) Tout en gardant le bras de l'adversaire bloqué sous lui, il le frappe d'un coup de coude au visage.

4

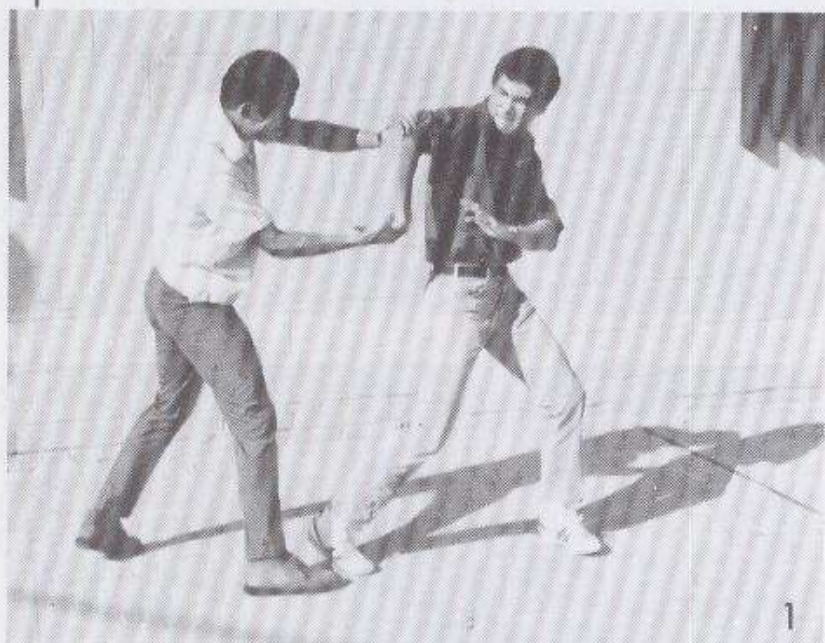


5



6





CONTRE UNE CLÉ AU POIGNET PAR L'ARRIÈRE

(1 et 2) L'agresseur fait une clé au poignet de Bruce Lee.

(3) Bruce Lee riposte par un coup de pied latéral au ventre et...

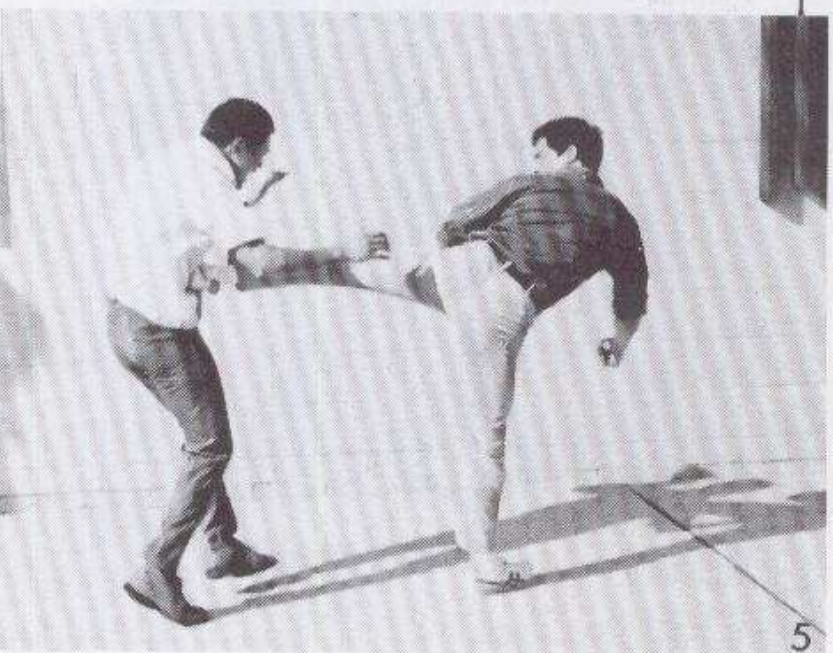
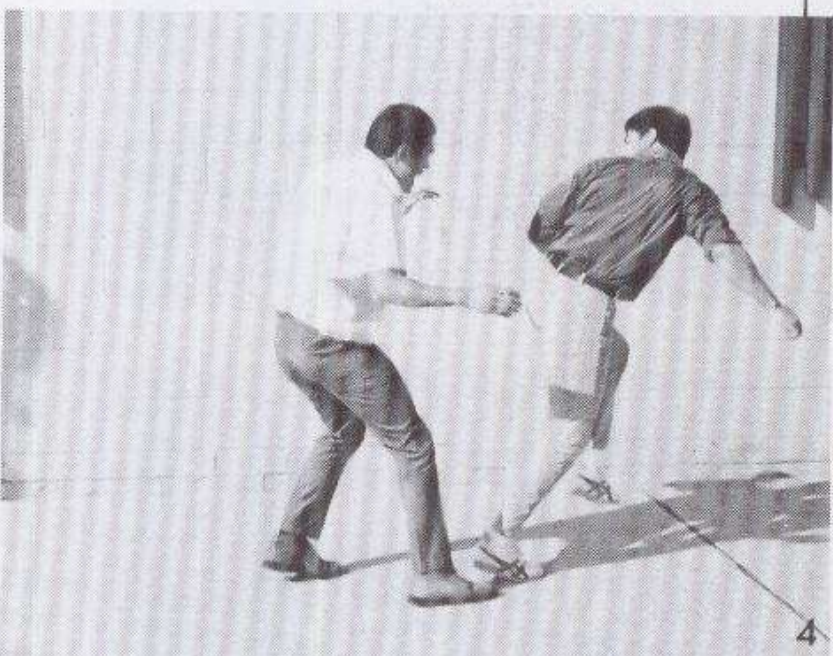
(4 et 5) le double d'un coup de pied arrière de l'autre jambe.





NOTE:

Quand on cherche à vous contrôler par une clé, réagissez rapidement avant d'être immobilisé au sol.





**CONTRE UNE SAISIE DES DEUX
MAINS À LA POITRINE
PREMIÈRE SITUATION**

(1) L'agresseur saisit le torse de Bruce Lee des deux mains (notez que Bruce utilise sa main gauche pour se protéger l'entre-jambe).



(2) Bruce Lee lève sa main pour bloquer le bras de son assaillant tout en lui portant un direct au visage avec l'autre poing.

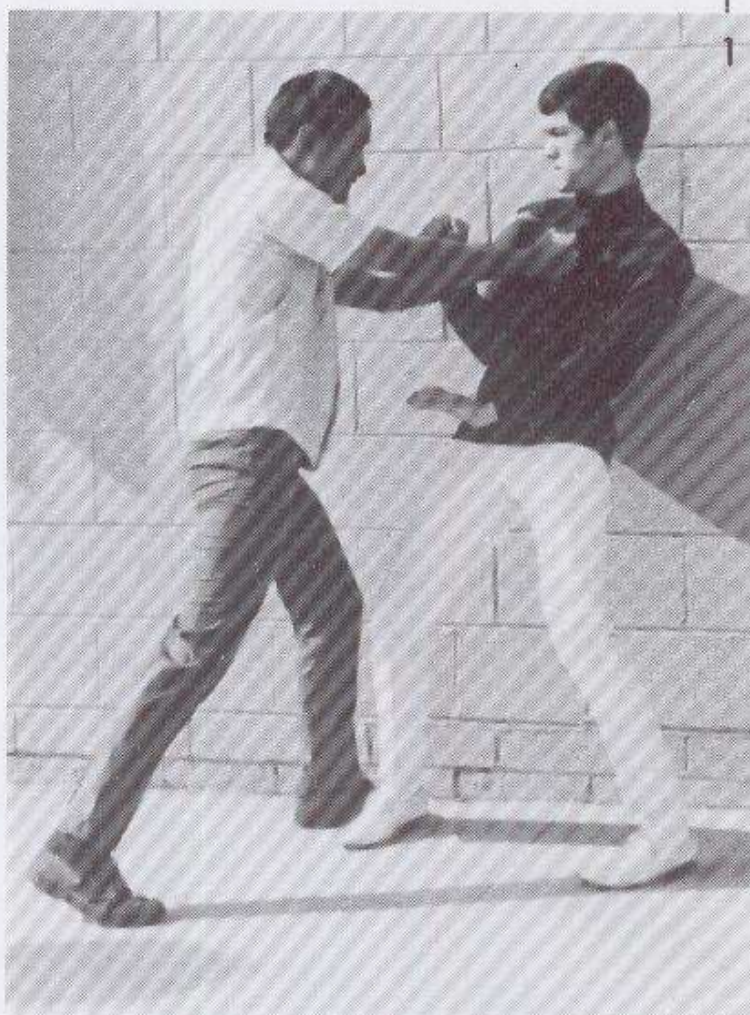
CONTRE UNE SAISIE DES DEUX MAINS À LA POITRINE DEUXIÈME SITUATION

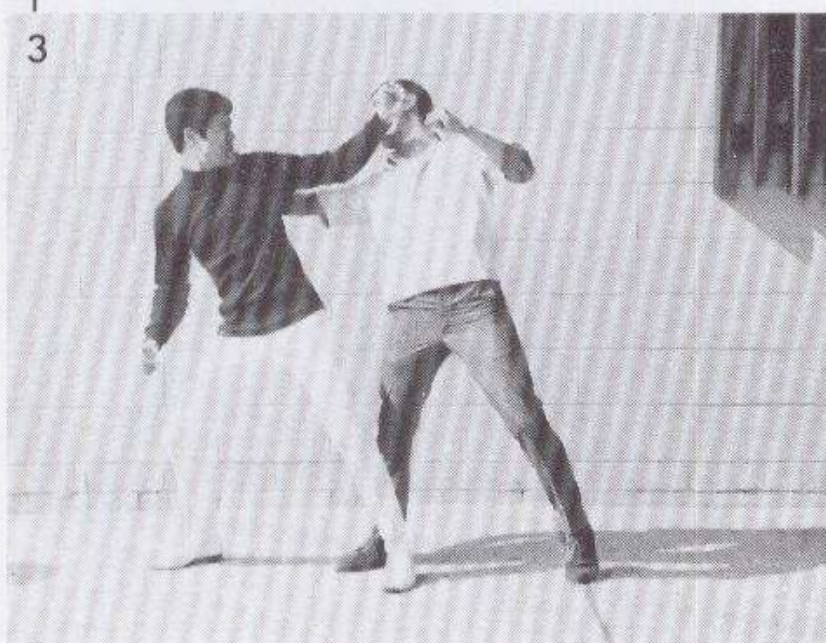
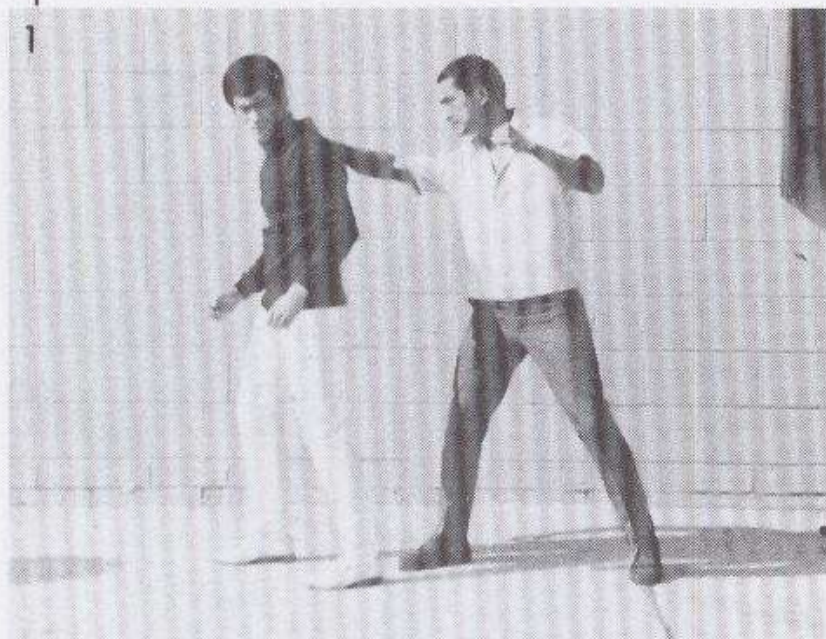
(1) Comme ci-contre, l'agresseur saisit des deux mains le torse de Bruce Lee qui se protéger le bas-ventre.

(2) Bruce bloque le bras de l'adversaire et le frappe du coude au visage resté sans protection.

NOTE:

La manœuvre délicate de cet exercice consiste à bloquer le bras de l'adversaire tout en attaquant, avant qu'il puisse riposter.





CONTRE UNE SAISIE PAR DERRIÈRE À L'ÉPAULE

(1) L'agresseur saisit l'épaule de Bruce Lee par derrière.

(2 et 3) Bruce se retourne pour frapper au visage d'un revers du poing.

NOTE:

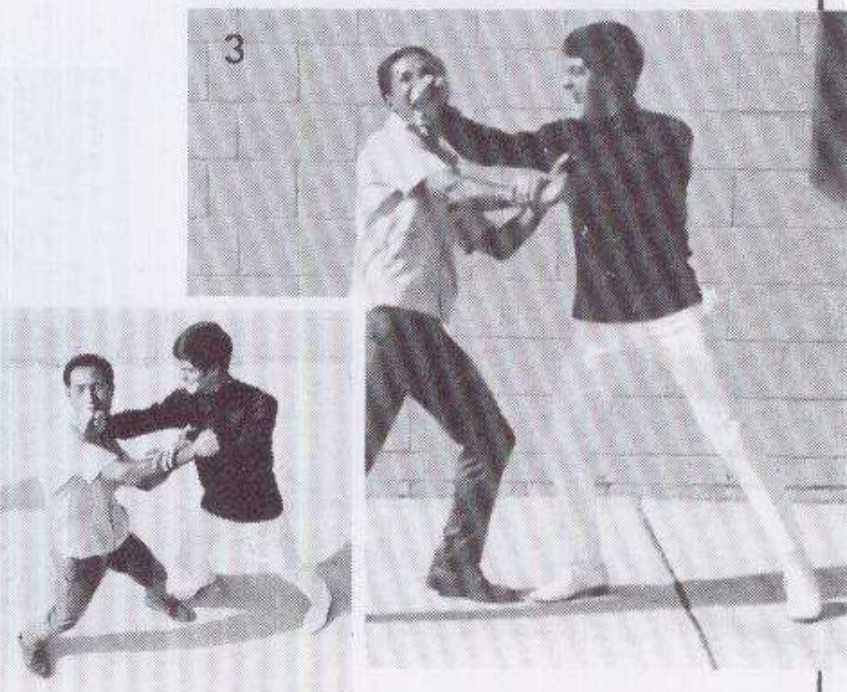
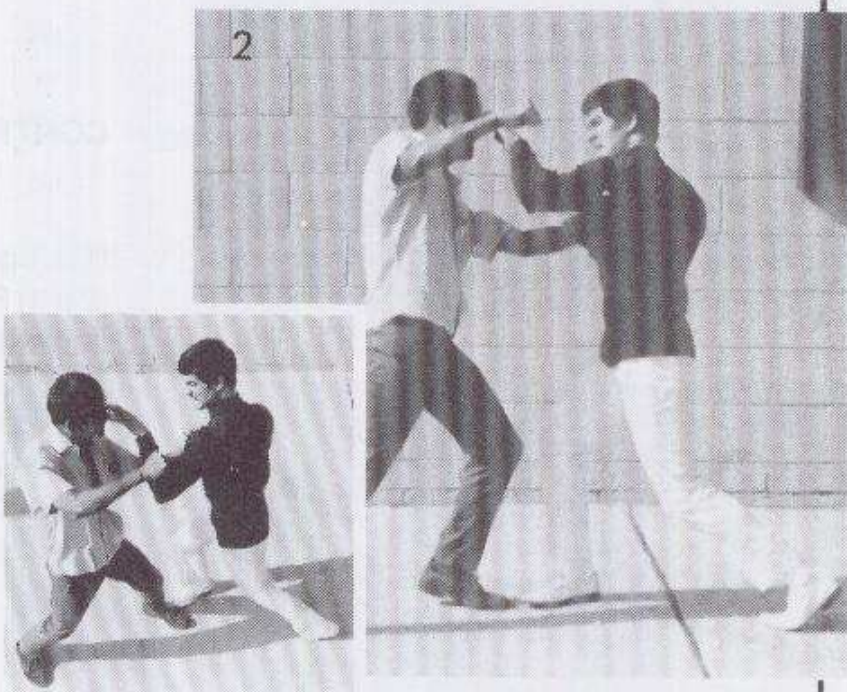
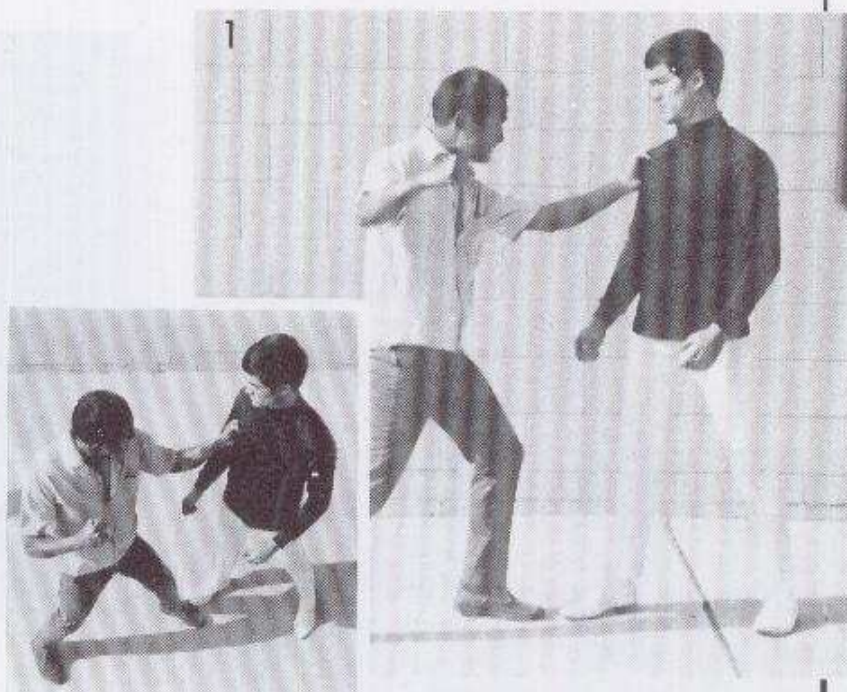
Pour que vos revers du poing soient puissants, vous devez reculer légèrement et utiliser la rotation de vos hanches pour frapper.

CONTRE UNE SAISIE DE LA POITRINE D'UNE SEULE MAIN

- (1) L'agresseur saisit le torse de Bruce Lee d'une main et lance un crochet au visage.
(2) Bruce frappe d'une pique aux yeux, ce qui bloque le coup de l'assaillant...
(3) puis saisit son bras et le frappe d'un revers du poing.

NOTE:

Riposter simultanément à l'attaque par une pique n'est pas si facile. Vous devez vous y entraîner régulièrement pour devenir efficace. Cette technique vient du Wing Chun Kung Fu (pour plus de détails consulter le Wing Chun Kung-Fu de J. Yimm Lee).





CONTRE UNE CLÉ DE POIGNET DE DOS

(1) L'agresseur bloque en hauteur votre poignet.
(2 à 4) Pivotez par l'extérieur et donnez un coup de pied arrière.

NOTE:

Ceci n'est pas une façon d'attaquer habituelle mais vous devez y être préparé.



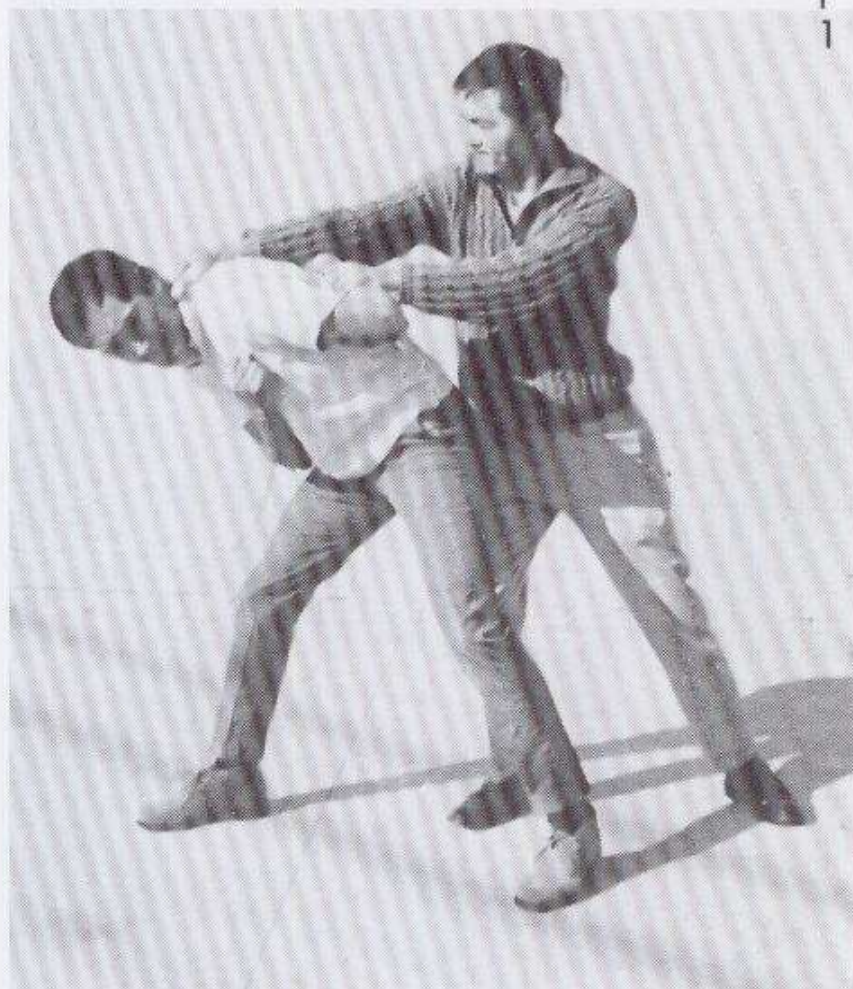
CONTRE UN BLOCAGE DU BRAS PAR DERRIÈRE

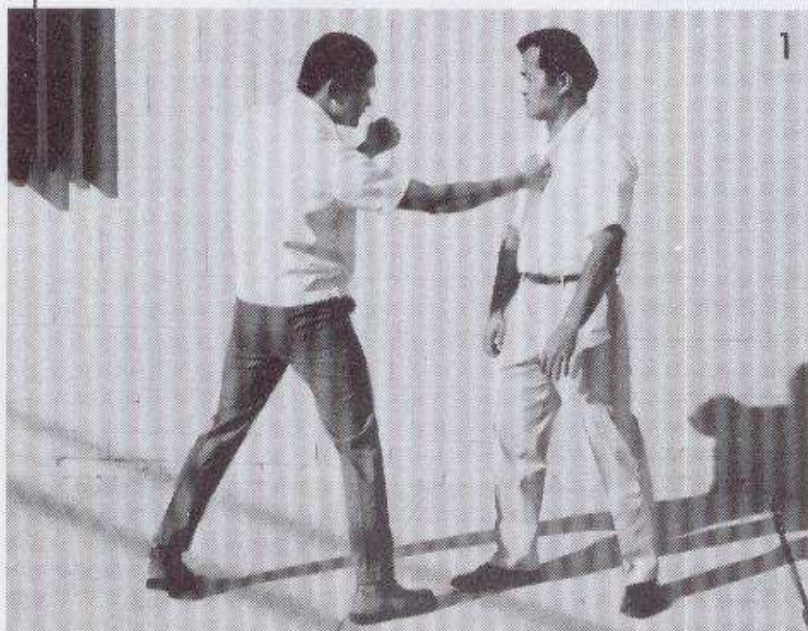
(1) L'agresseur vous saisit le bras en le bloquant par derrière, position dont il est très difficile de se dégager.

(2) La riposte la plus rapide consiste à donner un coup de talon entre les jambes.

NOTE:

Quelquefois un adversaire habile se placera près de vous pour vous empêcher de riposter par un coup de pied. Dans ce cas, vous pouvez toujours vous déplacer et créer ainsi suffisamment d'espace pour le frapper du pied.





CONTRE UNE SAISIE À LA POITRINE SUIVIE D'UN COUP DE POING

(1) L'assaillant vous saisit au torse pour vous frapper au visage.

(2) Saisissez son poignet d'une main et frappez son menton de l'autre.

(3 à 5) Terminez en fauchant sa jambe.

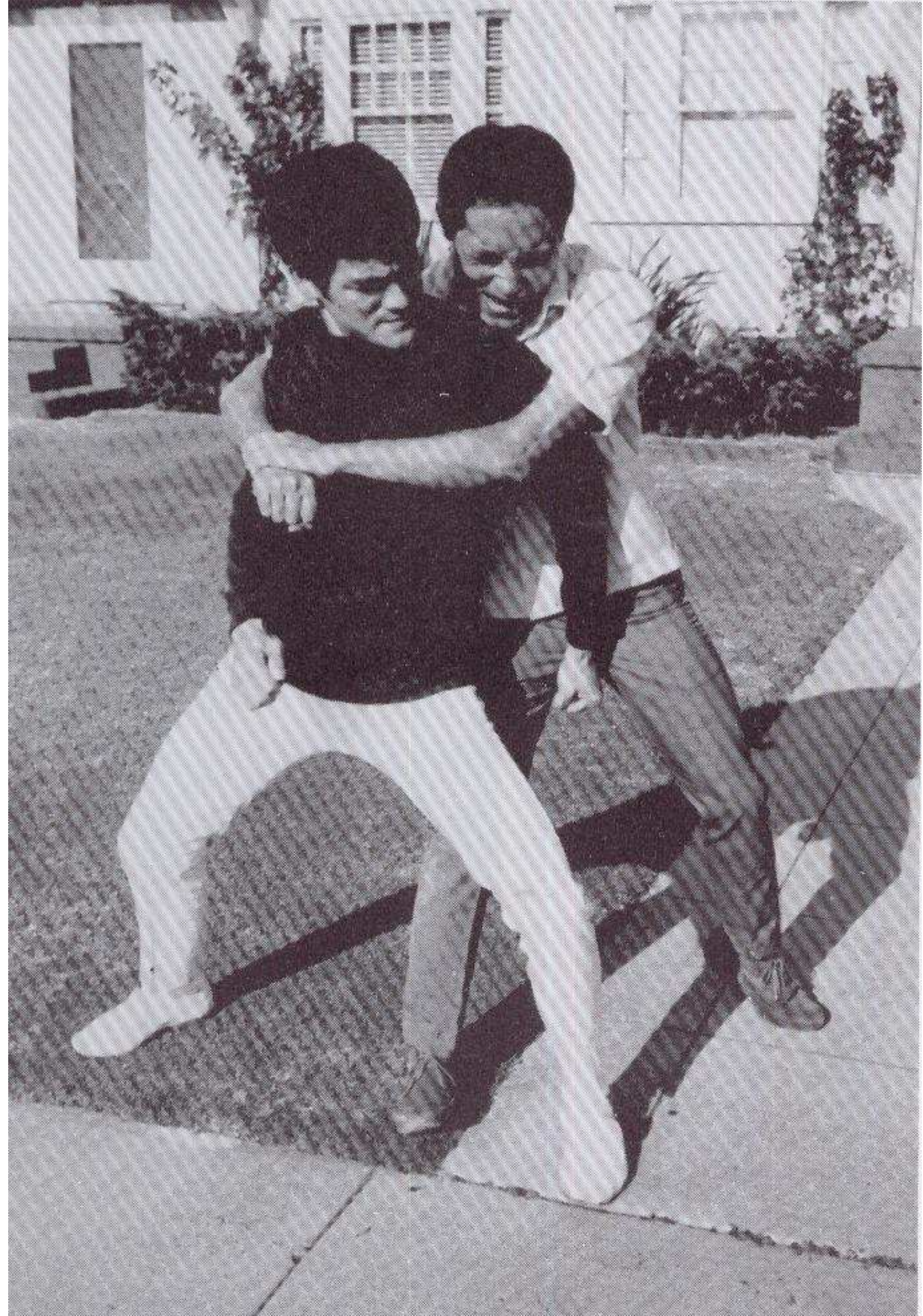


NOTE:

Vous pouvez remplacer le coup au menton par une pique qui sera aussi efficace.

Après la chute de l'adversaire, vous avez la possibilité de le frapper du poing ou du pied.





Chapitre 4

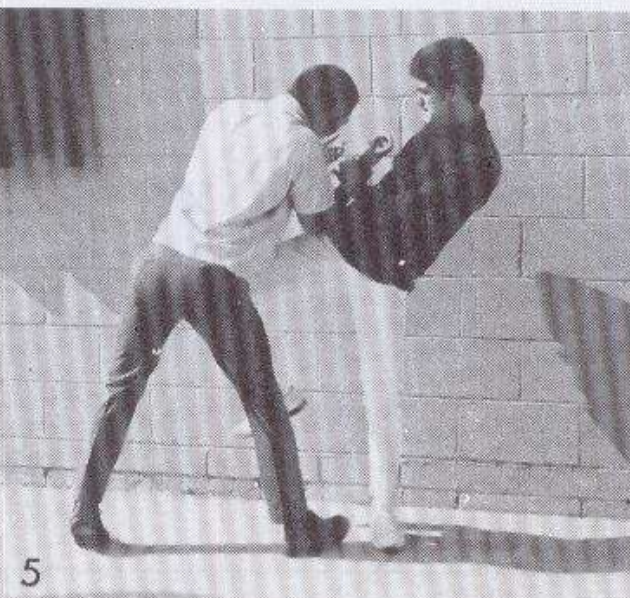
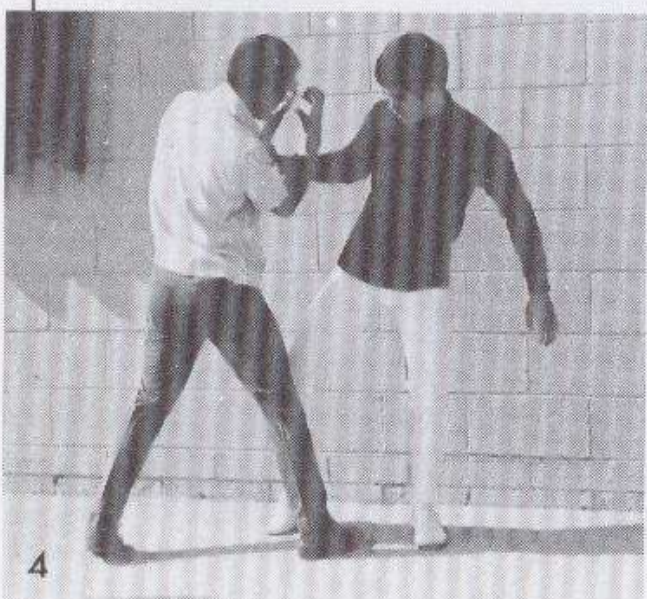
DÉFENSE CONTRE UN ÉTRANGLEMENT OU UNE ÉTREINTE

Un bon combattant est toujours sur le qui-vive et n'est jamais surpris.

Les techniques suivantes montrent des situations où, pris par surprise, vous avez à vous libérer d'un étranglement ou d'une étreinte.

Bruce Lee a toujours dit que la meilleure défense est la plus simple et la plus efficace, principalement contre les étranglements. Il vous démontre ici comment vous dégager et riposter par une contre-attaque simple et directe.

Il montre aussi comment utiliser les coudes, la tête et les frappes au bas-ventre.



CONTRE UN ÉTRANGLEMENT DE FACE PREMIERE SITUATION

(1) L'assaillant étrangle Bruce Lee qui lui saisit le poignet pour relâcher la pression sur son cou.
(2 et 3) En se protégeant d'une main, Bruce lui délivre une pique aux yeux et...
(4 et 5) suit l'action en le frappant du genou au pubis.

NOTE:

Bruce Lee ne perd pas de temps pendant l'action et au lieu d'essayer de se dégager, contre directement. Notez que sa jambe droite touche celle de l'adversaire afin de prévenir une attaque du pied ou du genou.

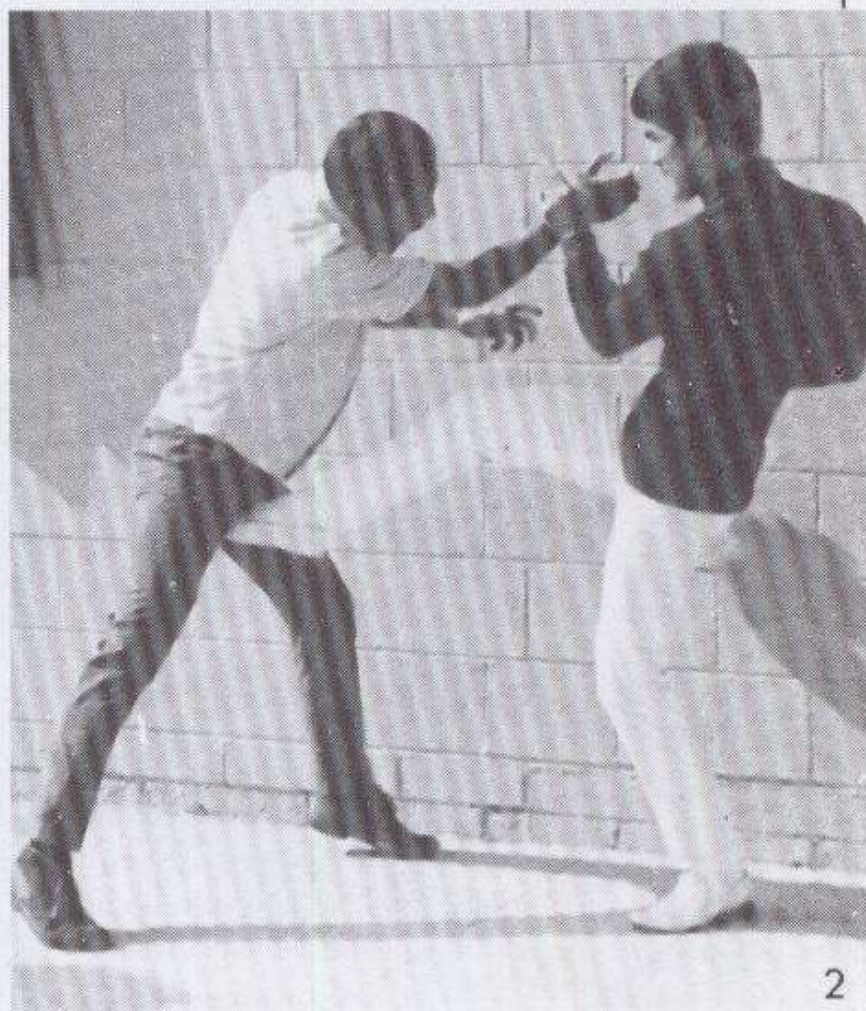
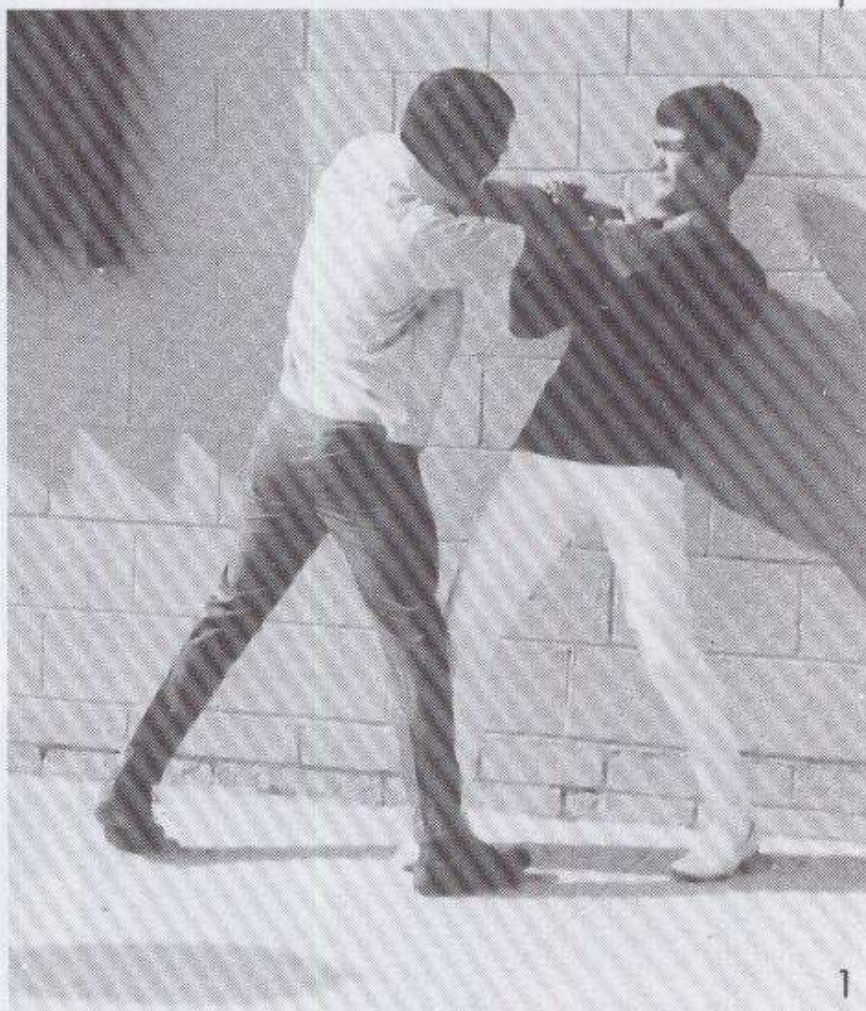
**CONTRE UN ETRANGLEMENT
DE FACE**
DEUXIEME SITUATION

(1) L'assaillant étrangle Bruce Lee en le poussant contre un mur.

(2) Bruce Lee fait un pas de côté et délivre un coup de pied de face à l'entrejambe.

NOTE:

Pour ce type d'étranglement, Bruce Lee peut se dégager sur les côtés pour trouver la distance nécessaire à un coup de pied de face.



CONTRE UNE PRISE AU COU PREMIERE SITUATION

- (1) L'agresseur saisit et bloque la tête de Bruce Lee.
(2 et 3) Bruce Lee riposte rapidement de sa main libre par une pique aux yeux.



CONTRE UNE PRISE AU COU DEUXIEME SITUATION

- (1) Comme précédemment, l'agresseur saisit et bloque la tête de Bruce Lee.
(2 et 3) Bruce passe sa main par dessus l'épaule de son adversaire et lui griffe le visage.



CONTRE UNE PRISE AU COU TROISIEME SITUATION

- (1) Comme précédemment, l'agresseur saisit et bloque la tête de Bruce Lee.
(2 et 3) Bruce se tourne vers l'attaquant et le frappe plusieurs fois au pubis.

NOTE:

Si jamais vous êtes dans ce cas, contre-attaquez rapidement, sinon l'adversaire vous entraînera au sol ce qui rendra alors votre défense difficile.



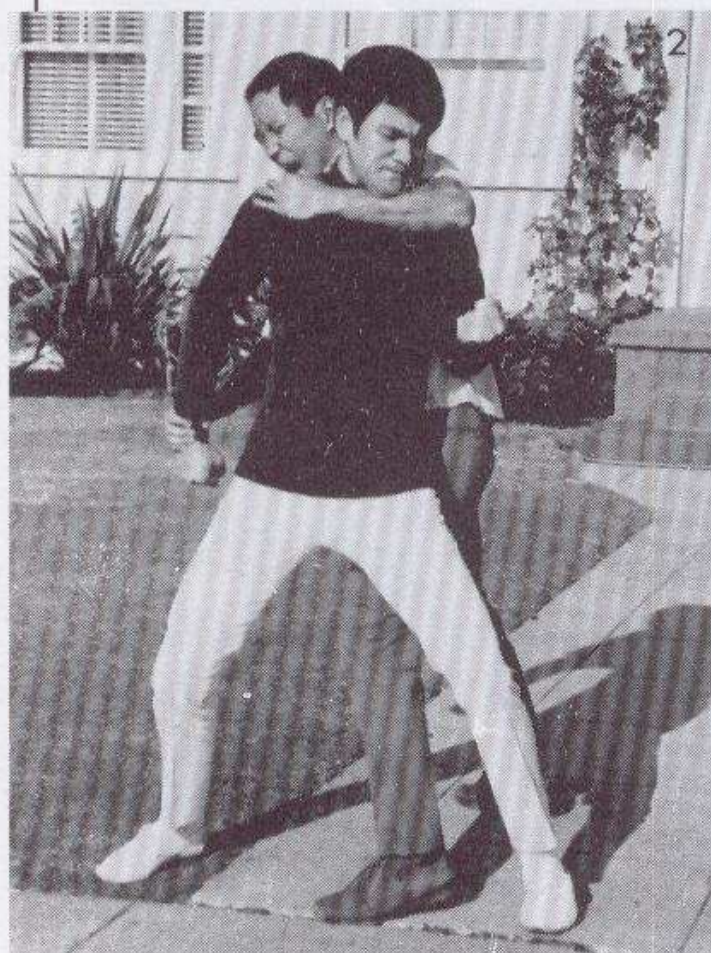




CONTRE UN ETRANGLEMENT PAR DERRIERE

(1) L'agresseur étrangle Bruce Lee par derrière tout en saisissant son poignet.

(2) Bruce Lee se déplace légèrement sur le côté et frappe du coude les côtes de son assaillant.



NOTE:

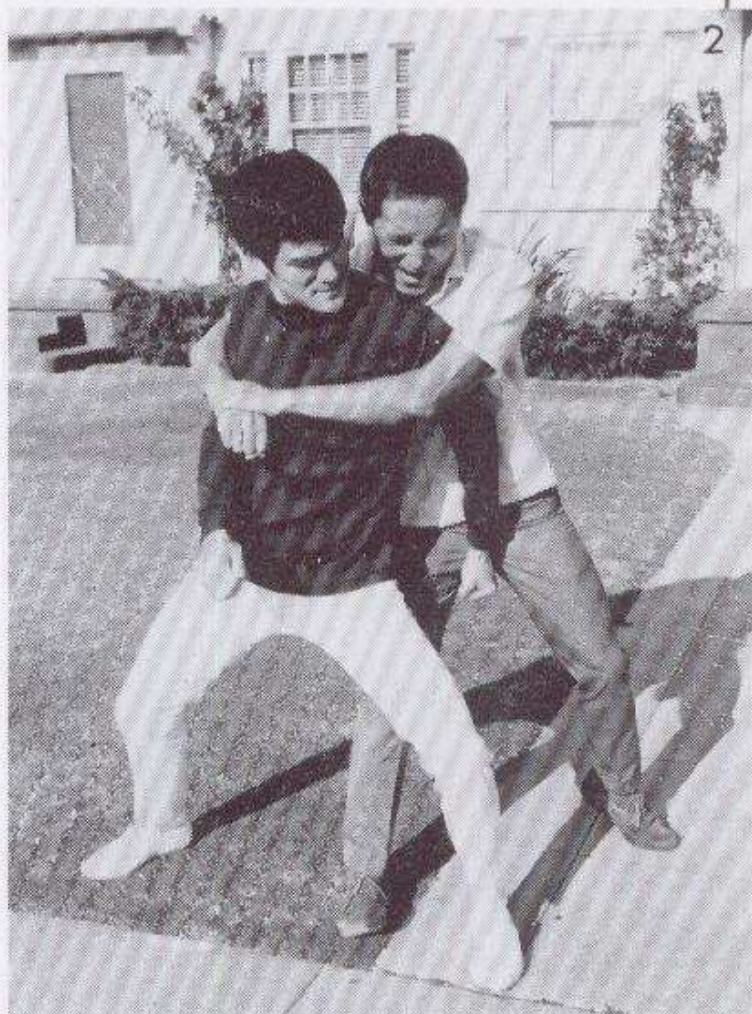
L'agresseur essaie réellement d'étrangler Bruce Lee et de l'entraîner vers l'arrière mais, avant d'être en position vulnérable, Bruce se déplace sur le côté et peut ainsi délivrer un coup puissant aux côtes exposées de l'adversaire.

CONTRE UNE ETREINTE DE DOS BRAS IMMOBILISES

- (1) L'agresseur étreint Bruce Lee.
(2) Pour se dégager, Bruce fait un pas de côté, abaisse ainsi son centre de gravité et frappe du poing entre les jambes.

NOTE:

Vous ne pouvez maîtriser cette technique que par une pratique régulière car elle consiste en une suite coordonnée de mouvements que vous devez arriver à exécuter instantanément. Plus votre adversaire sera fort, plus il sera nécessaire que votre technique soit juste.





CONTRE UNE ETREINTE DE DOS BRAS LIBRES

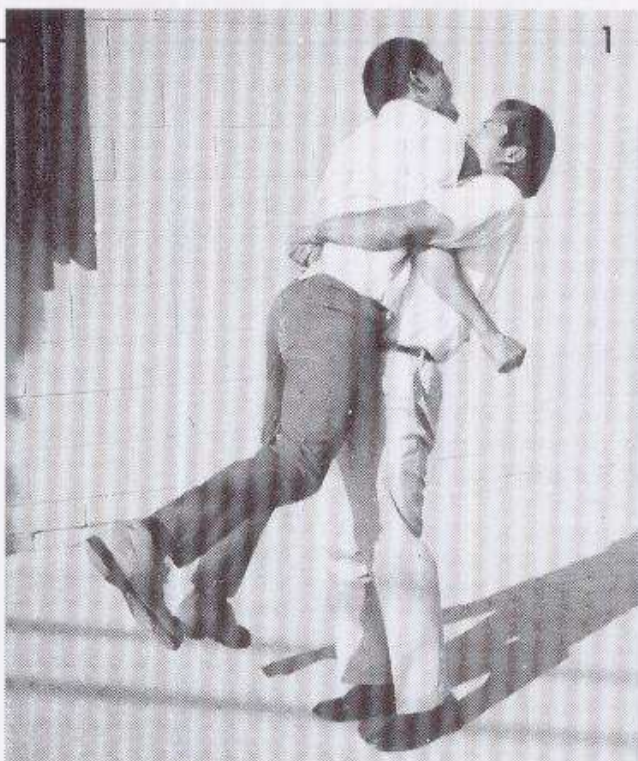
(1) Comme précédemment, l'agresseur veut saisir Bruce Lee, mais cette fois-ci sous les bras.

(2) Sans chercher à se dégager, Bruce frappe du coude au visage.

NOTE:

En donnant ce coup de coude, utilisez la rotation de la hanche pour plus de puissance.





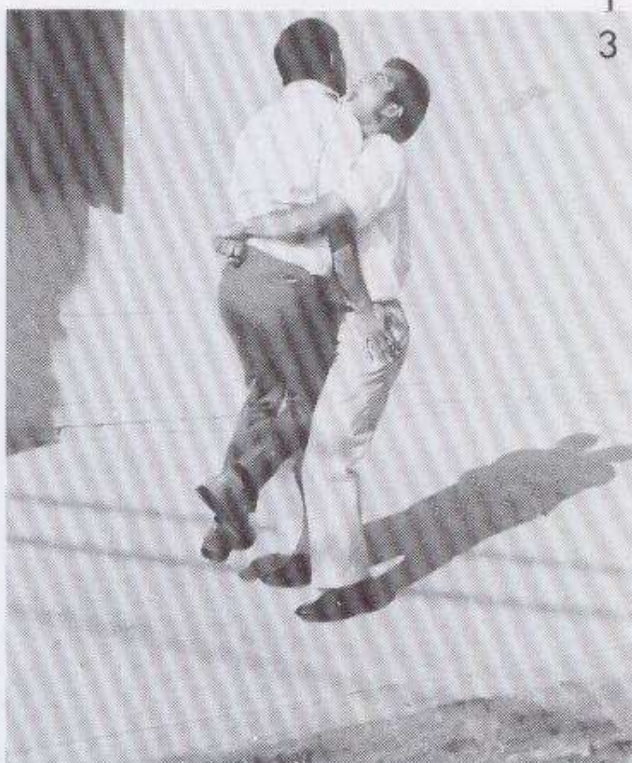
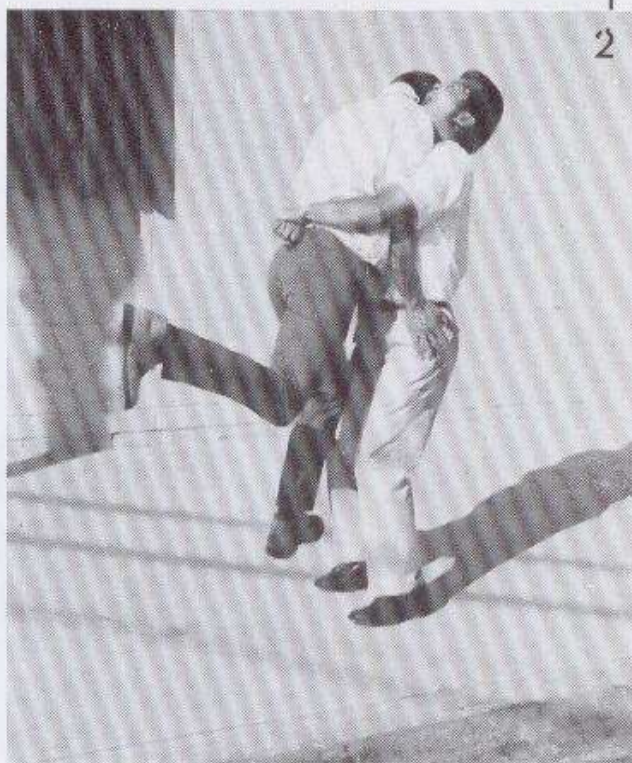
CONTRE UNE ETREINTE SOULEVEE DE FACE

(1) L'agresseur vous saisit de face en vous soulevant.

(2 à 4) Prenez de l'élan en lançant votre jambe en arrière puis frappez du genou son entrejambe.

NOTE:

Au cas où votre action ne serait pas efficace, vous pouvez la répéter tant que votre adversaire vous étreint car il ne peut alors rien contre vous.





CONTRE UNE ETREINTE SOULEVEE DE DOS

(1) L'agresseur vous saisit par derrière en vous soulevant.

(2) Lancez votre tête en arrière pour frapper son visage.



NOTE:

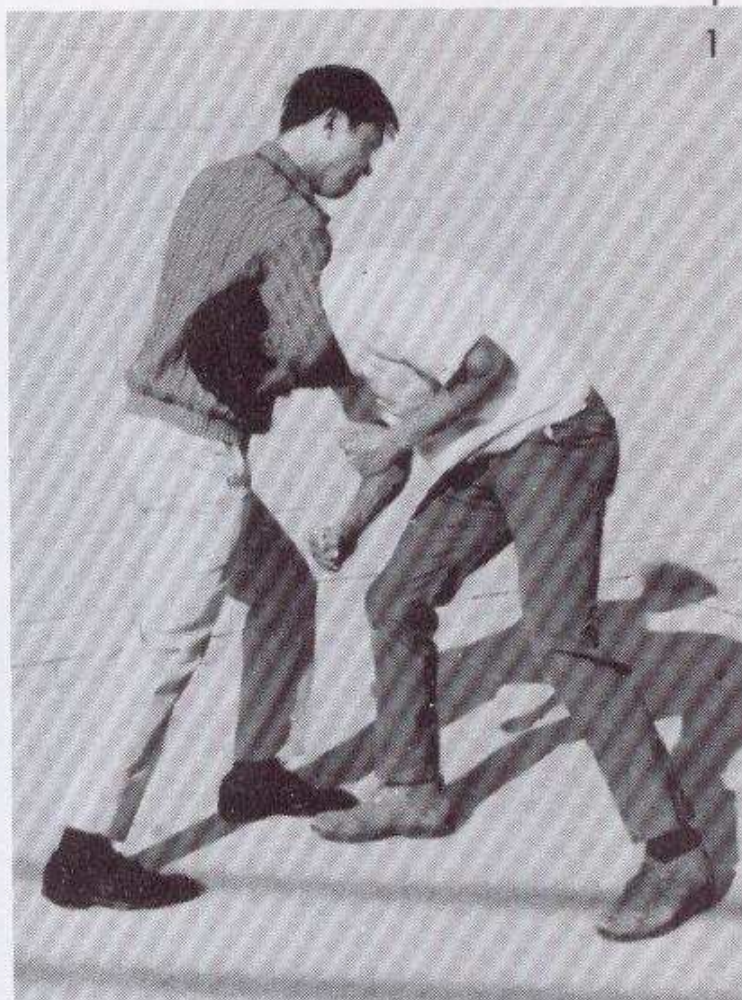
En utilisant cette technique, vous risquez d'être blessé à la tête mais votre adversaire le sera bien d'avantage.

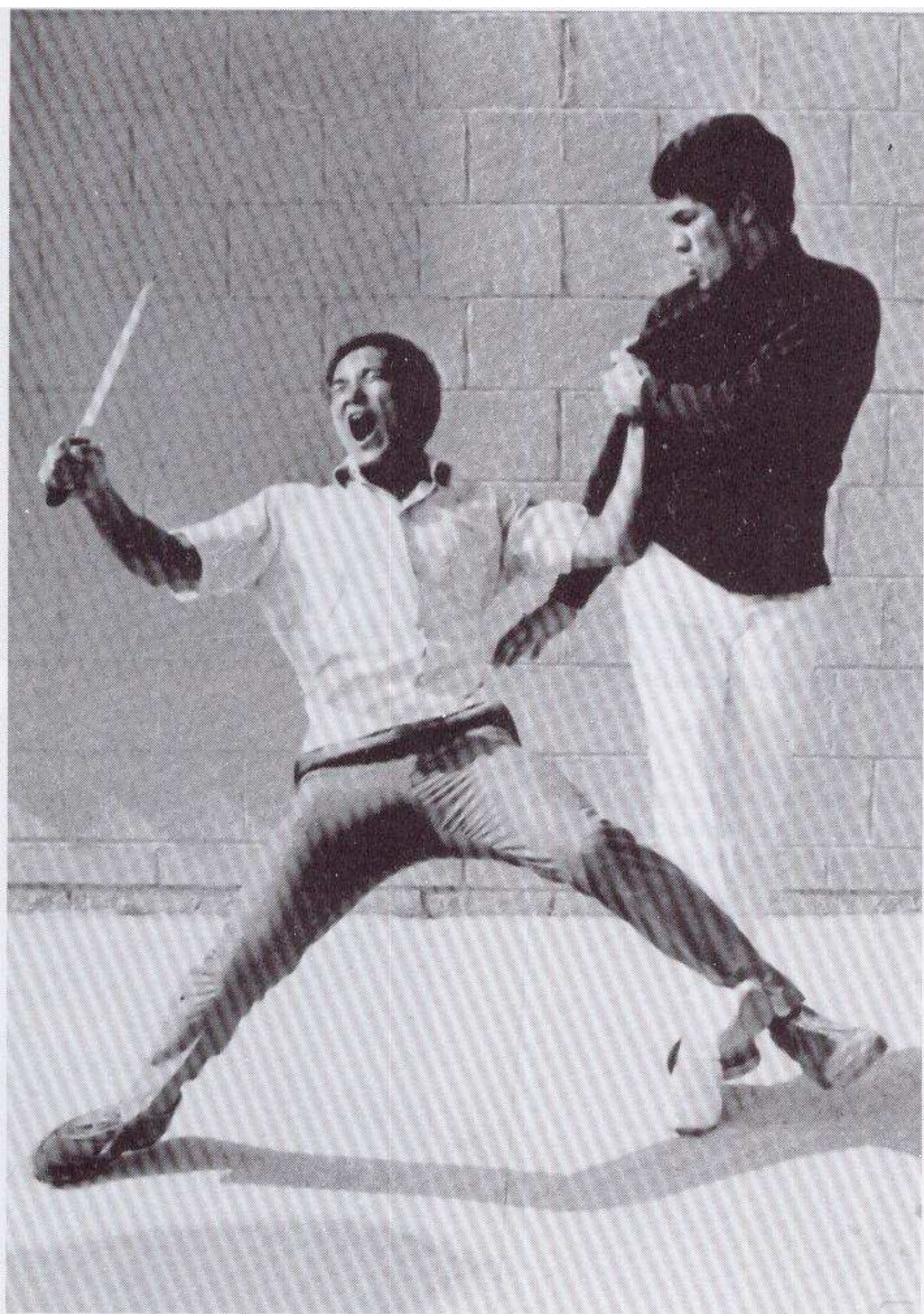
CONTRE UNE PRISE AU COU DE FACE

- (1) L'agresseur vous saisit à la tête.
(2) Avant qu'il ait pu vous amener au sol, frappez le à l'entrejambe.

NOTE:

Parfois, en combat rapproché, vous pouvez vous retrouver dans ce cas. La chose la plus importante est de contre-attaquer rapidement pour ne pas être immobilisé au sol.





Chapitre 5

DÉFENSE CONTRE UN AGRESSEUR ARMÉ

Se défendre contre un assaillant sans arme est une chose, se retrouver face à un homme armé d'un couteau ou d'un revolver en est une autre. Si vous pratiquez la self-défense avec un partenaire utilisant une arme factice vous progresserez techniquement mais votre première confrontation avec une arme réelle vous paralyserait sans doute ou du moins vous «refroidirait» à la pensée que le moindre faux pas signifie la mort. Seule une pratique régulière vous donnera l'aisance et la confiance, mais sachez qu'il n'y a pas d'équivalent à une situation réelle.

Il est plus facile de contrer une matraque ou un bâton que de faire face à un couteau ou une arme à feu. L'arme la plus dangereuse, au delà même de leur potentiel respectif, est le revolver. Un attaquant maniant une matraque ou un couteau «téléphonera» son mouvement, mais avec un revolver c'est à peine si vous remarquerez la pression sur la détente.

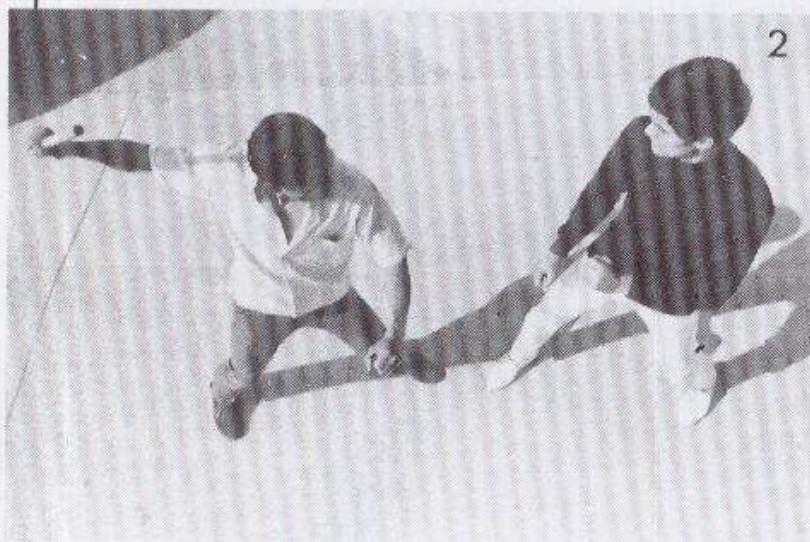
Bruce Lee démontre ici quelques techniques contre un attaquant armé, mais l'essentiel de son message sur le sujet tenait en une phrase : *«Contre un homme armé votre désavantage est terrible, aussi ne vous y frottez jamais»*.

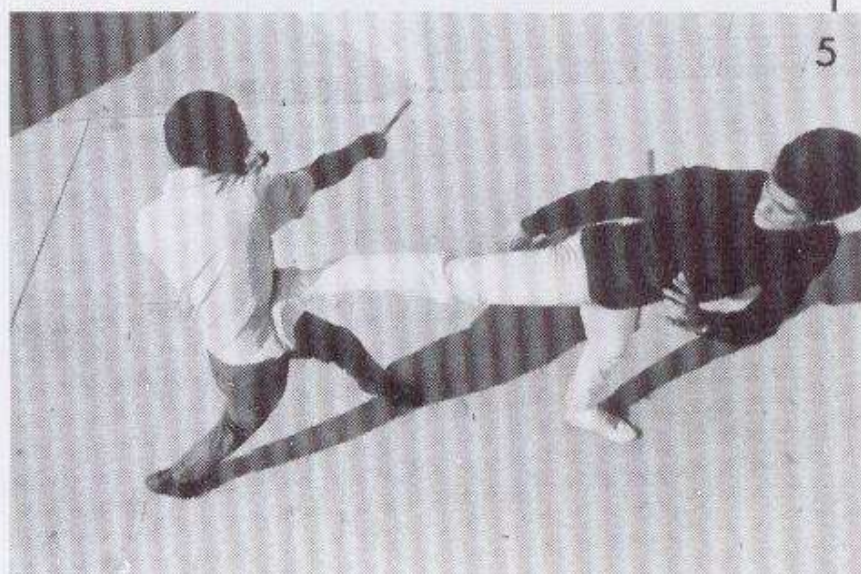
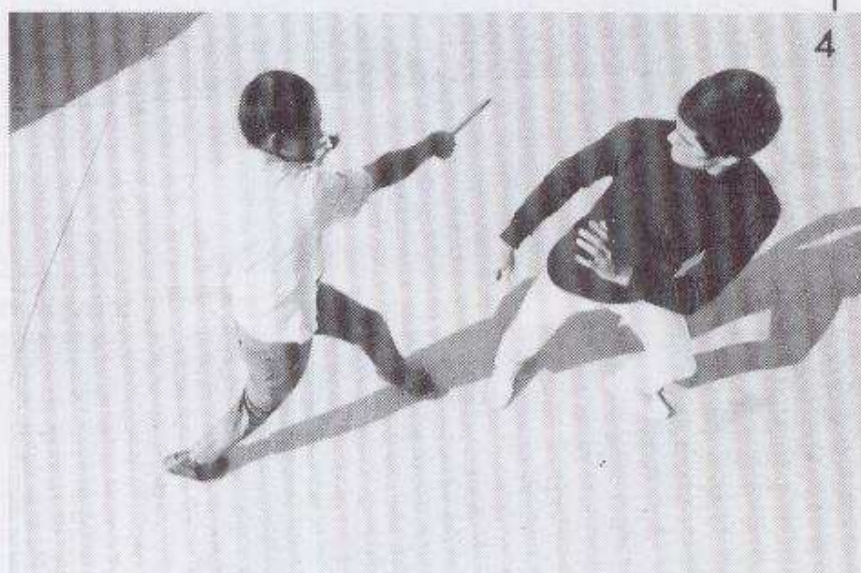
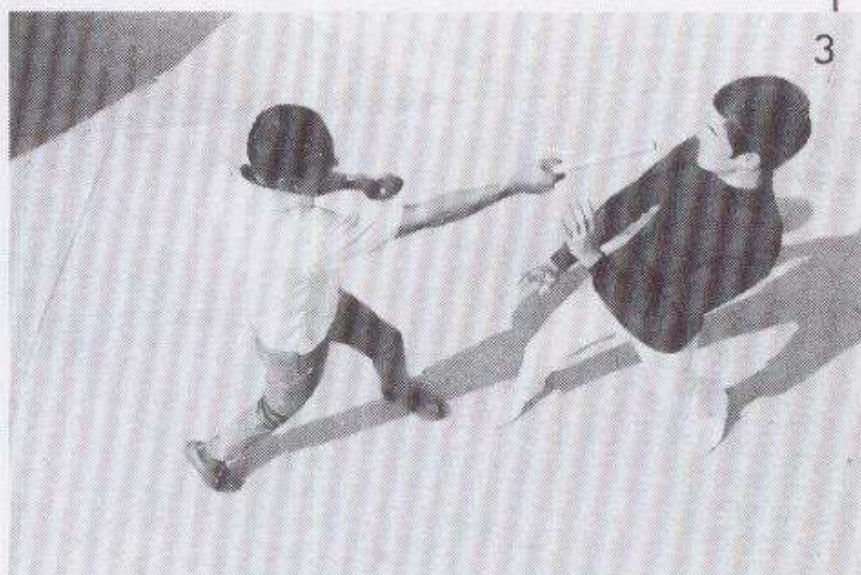


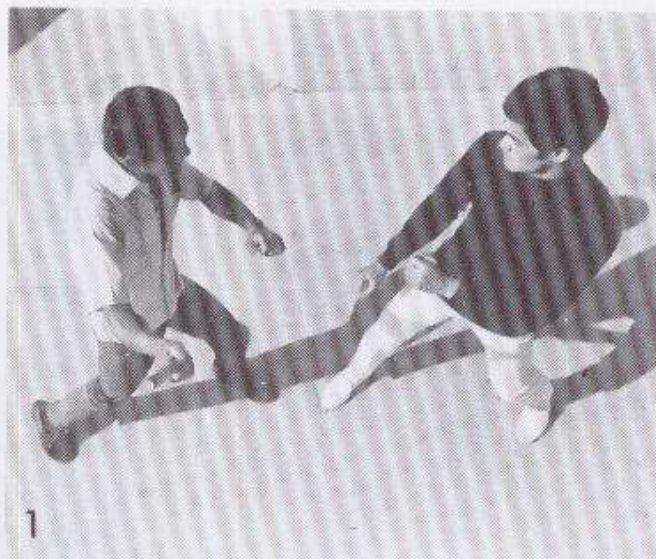
CONTRE UNE MATRAQUE PREMIERE SITUATION

(1 et 2) L'agresseur frappe de son arme Bruce Lee qui recule pour esquiver le coup.

(3 à 5) Il riposte avec un coup de pied latéral au ventre.





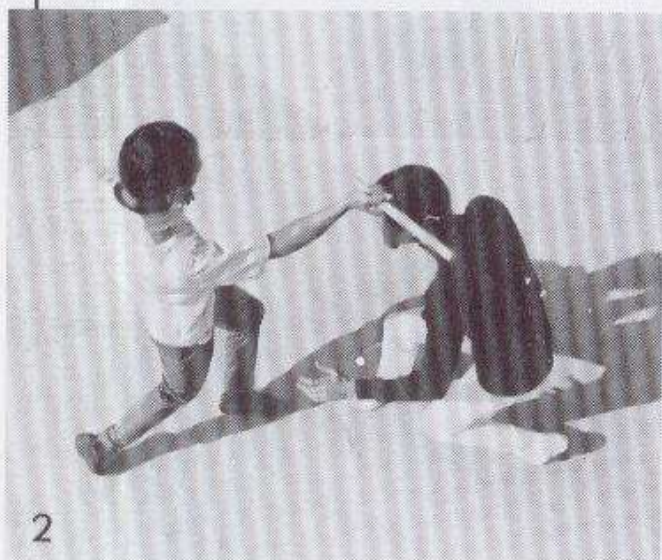


1

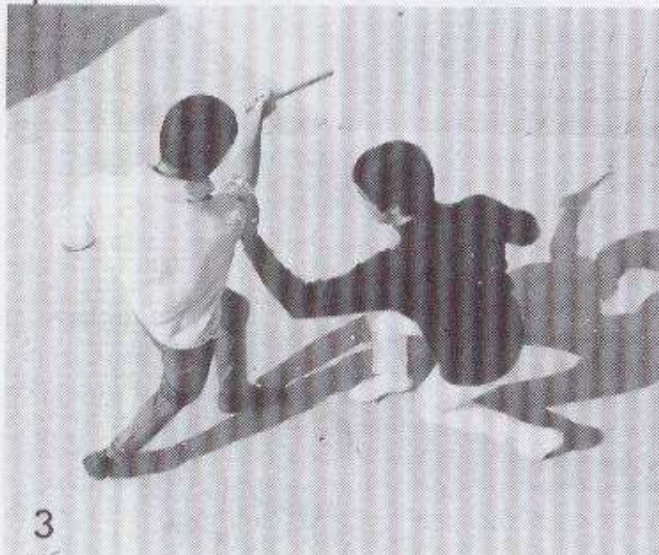
CONTRE UNE MATRAQUE DEUXIEME SITUATION

(1 et 2) Comme précédemment, l'agresseur frappe de son arme Bruce Lee qui esquive le coup en se baissant.

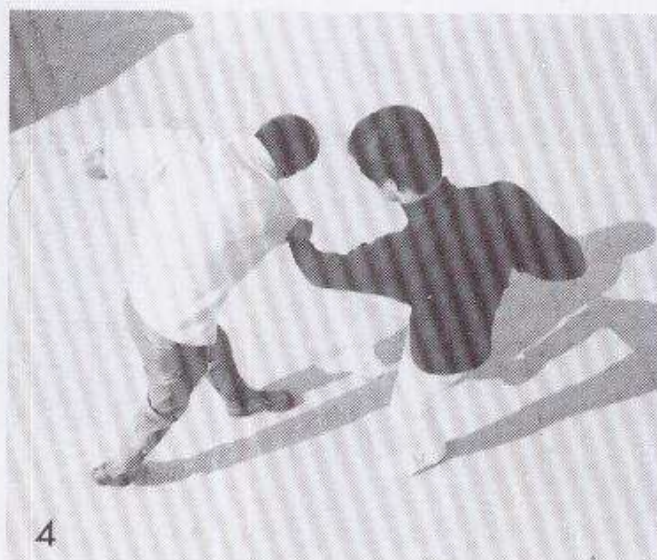
(3 et 4) Bruce attrape l'homme par la manche, le force à se baisser et contre immédiatement par un coup de genou au visage.



2



3



4

CONTRE UNE MATRAQUE TROISIEME SITUATION

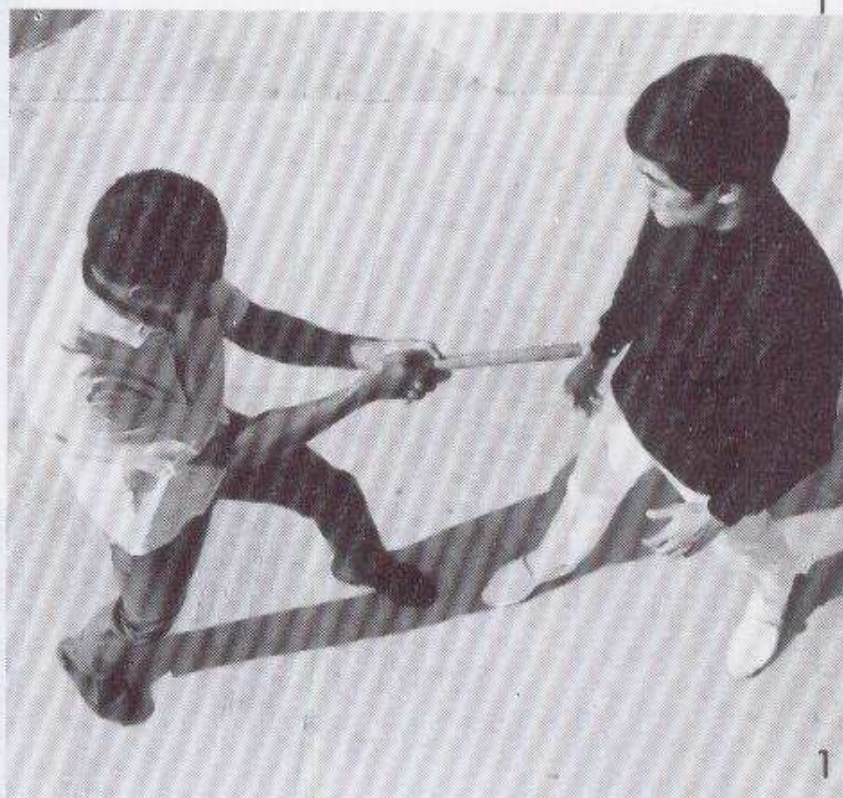
(1) L'agresseur tient son arme à deux mains et le pointe vers le ventre de Bruce Lee.

(2) Bruce bloque l'arme tout en déplaçant ses hanches vers l'arrière avant de frapper d'une pique des doigts aux yeux.

NOTE:

Contre une matraque, vous devez avoir un bon timing et connaître vos distances. Il suffirait d'un dérapage pour vous retrouver en danger, vous n'auriez pas alors de seconde chance.

L'entraînement fait tout.



1



2

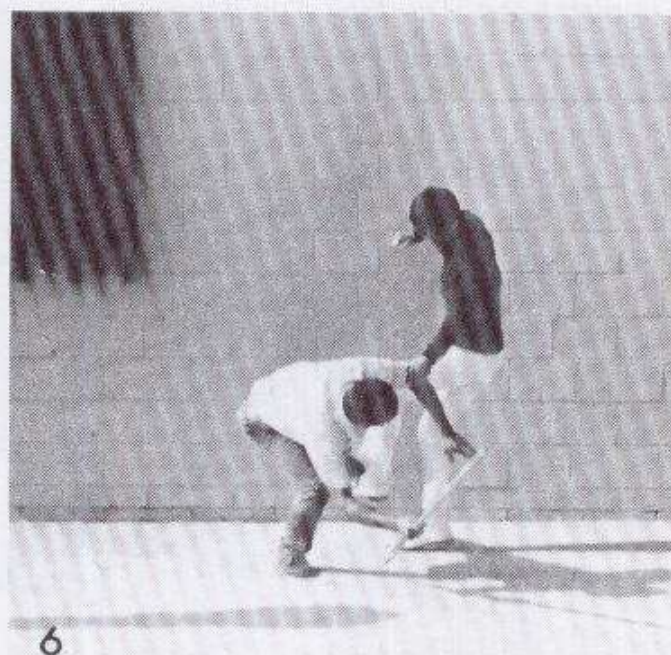
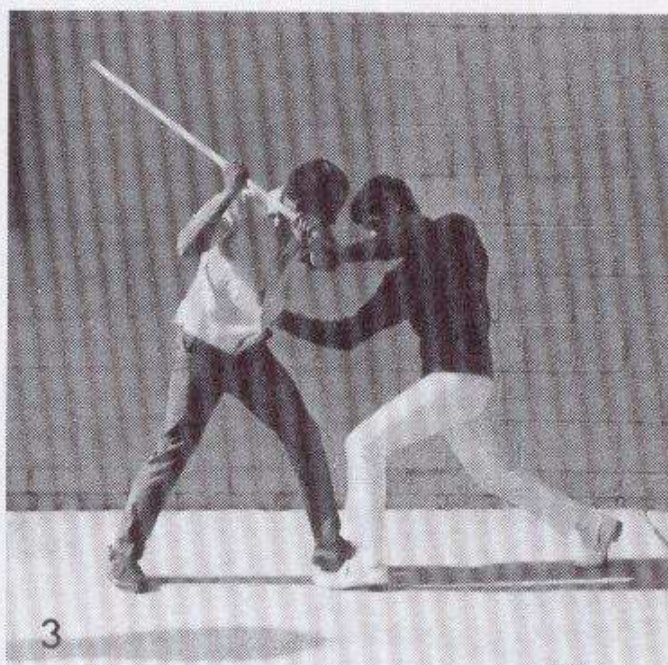
CONTRE UN BATON PAR BLOCAGE

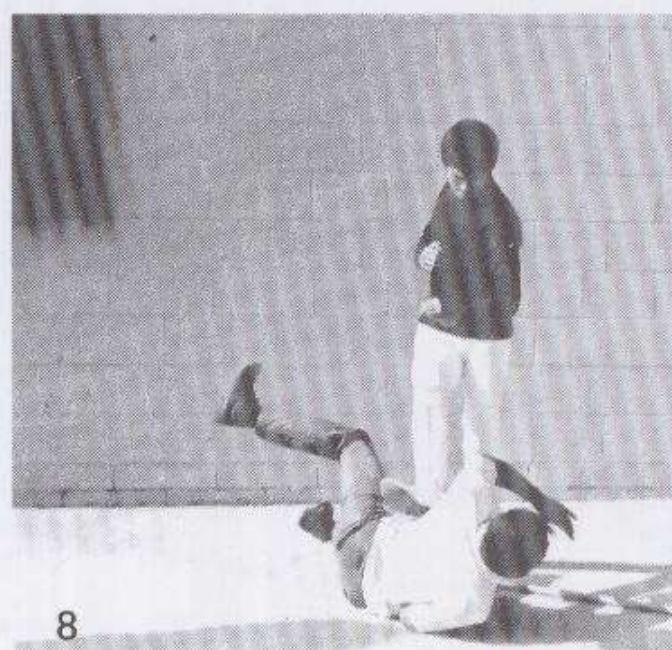
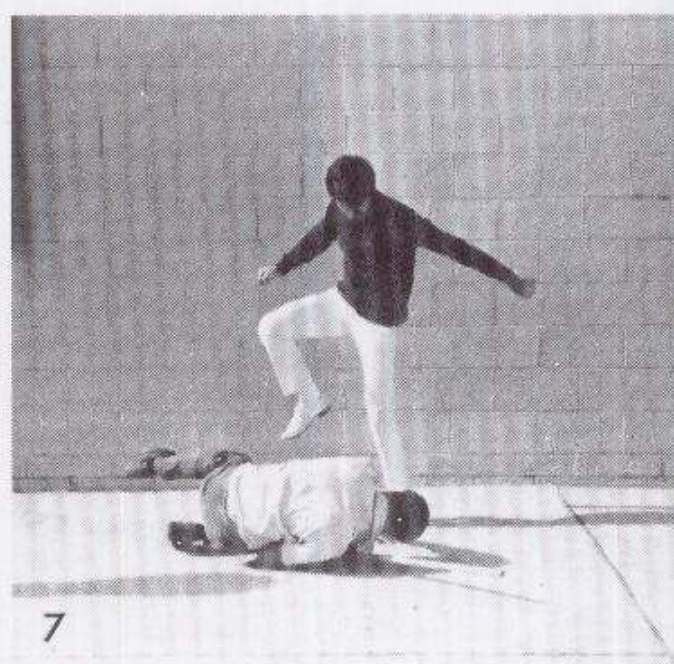
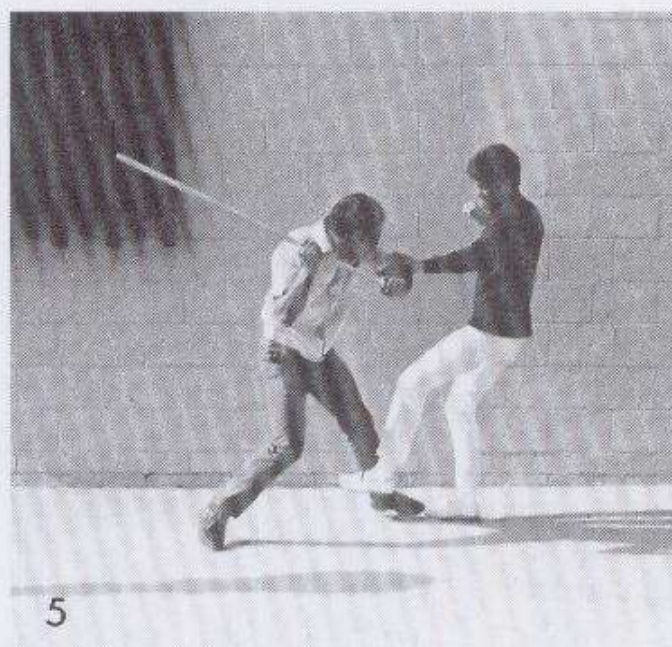
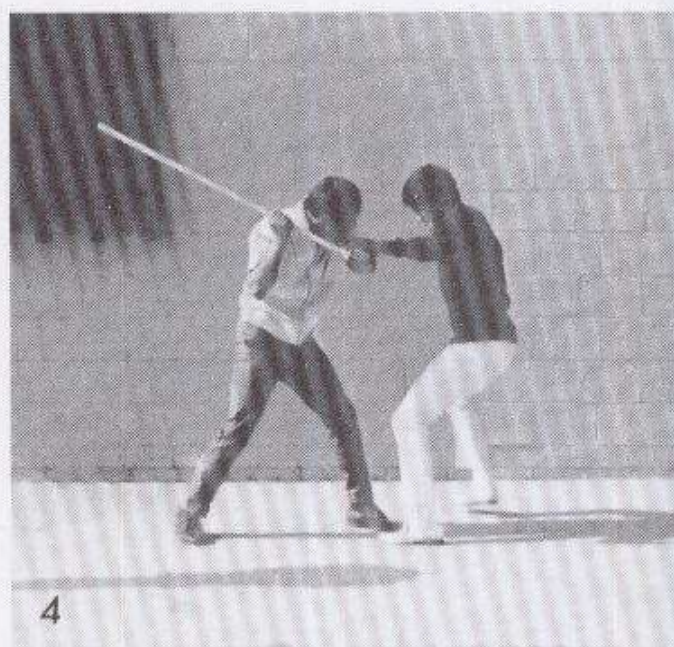
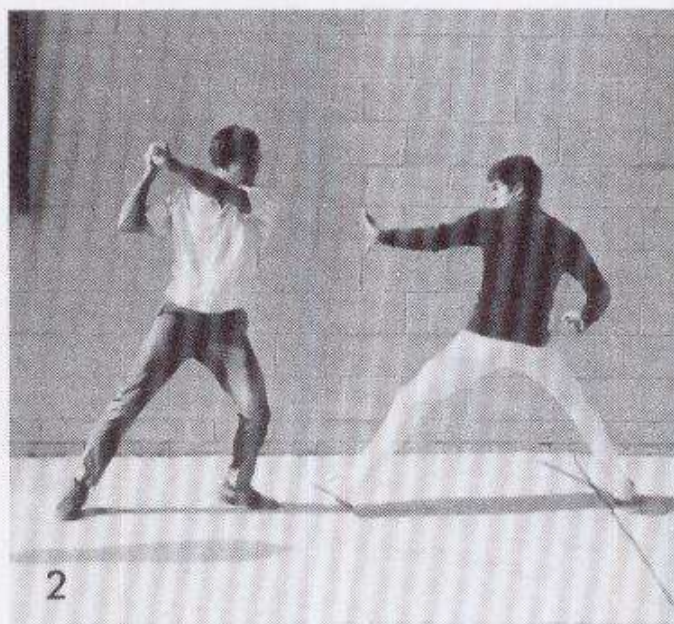
(1) L'agresseur tente de frapper Bruce Lee avec son bâton.

(2 et 3) Bruce avance rapidement et bloque son bras de la main et simultanément frappe l'estomac de l'autre main.

(4 à 7) Puis, sans lâcher le bras, il frappe sa cheville pour le faire chuter.

(8) Une fois au sol, Bruce Lee le met hors de combat en le frappant du talon aux côtes.



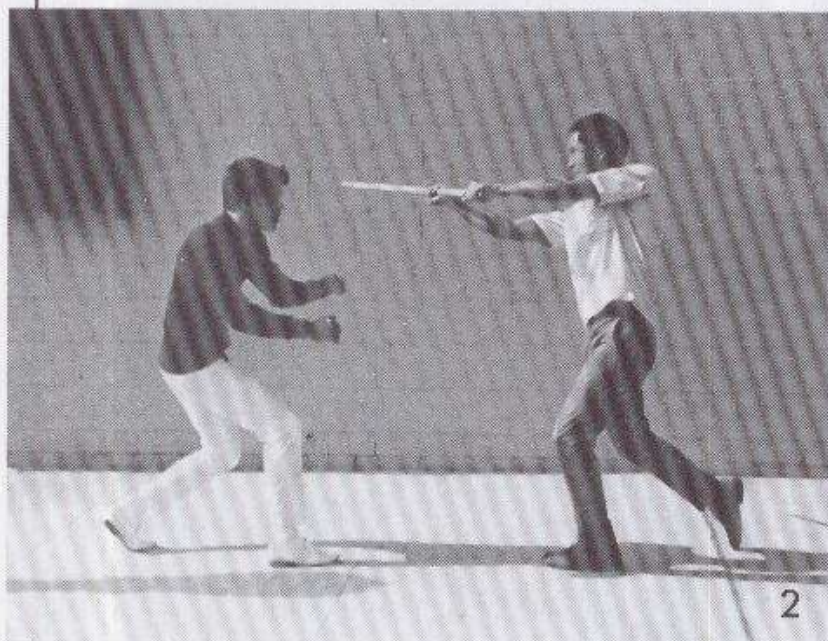


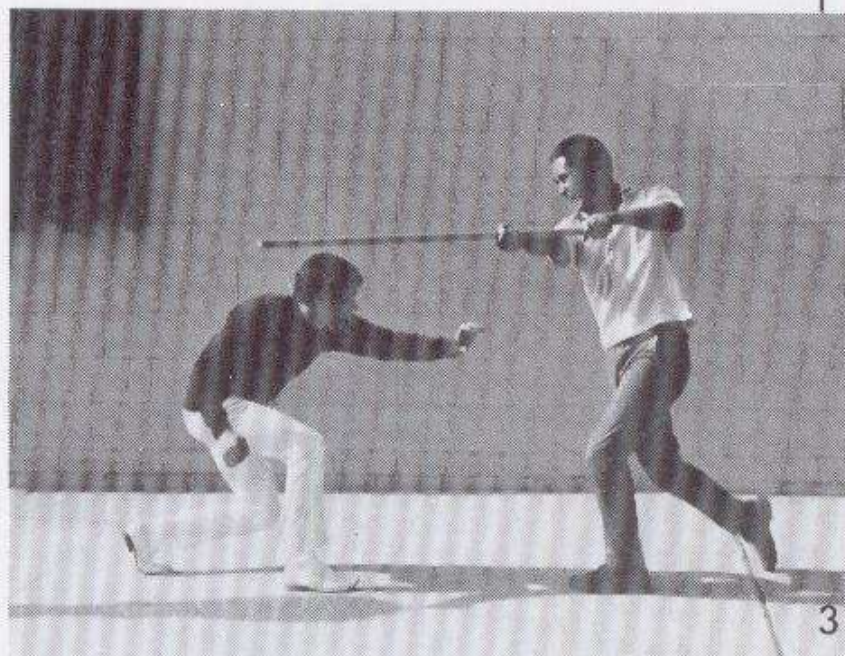


CONTRE UN BATON EN S'ACCROUPISSANT

(1 à 3) L'attaquant frappe de son
arme Bruce Lee qui se baisse.

(4 et 5) Une fois le bâton passé,
Bruce frappe immédiatement
l'entrejambe du pied.





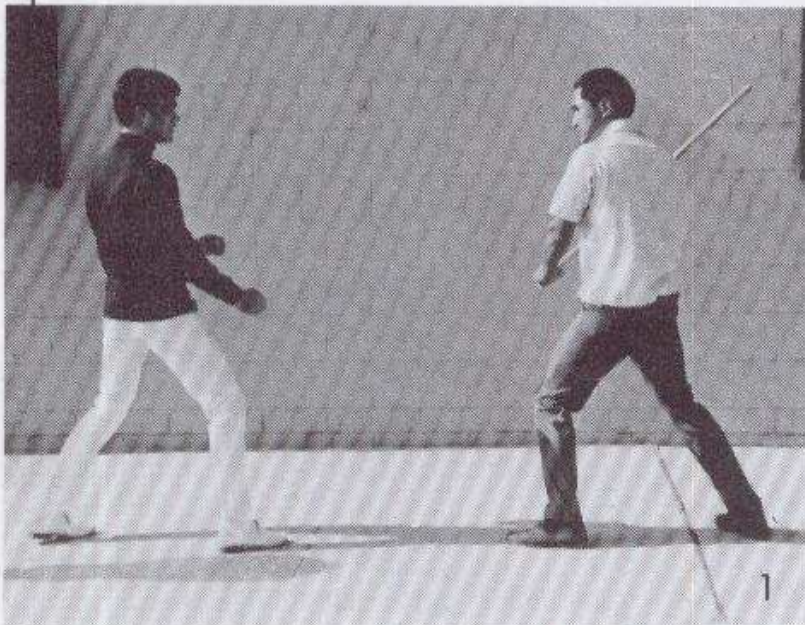
3



4



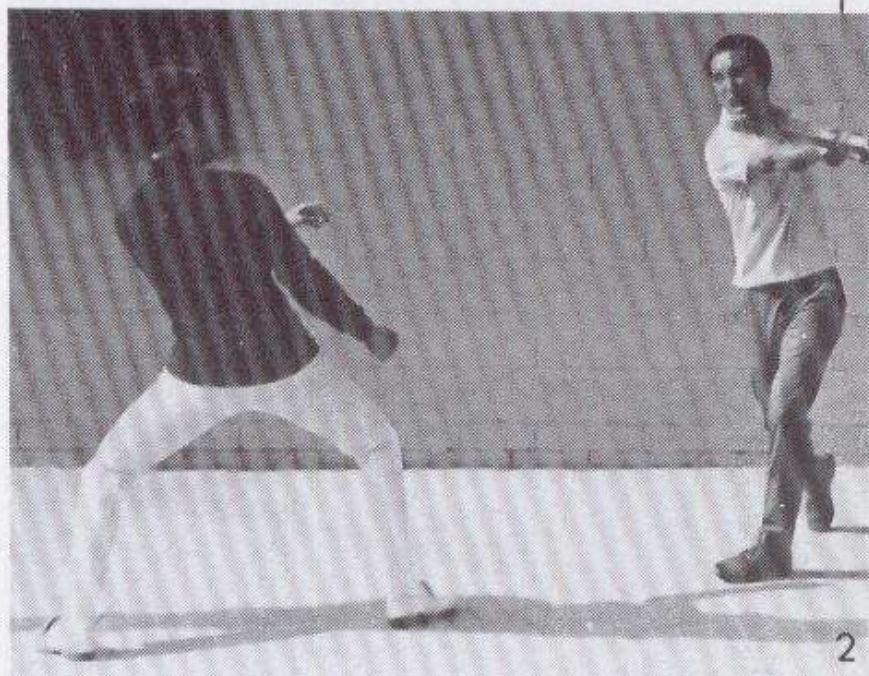
5



**CONTRE UN BATON
PAR ESQUIVE
PREMIERE SITUATION**

(1 et 2) L'agresseur frappe de son arme Bruce Lee qui esquive le coup en reculant.

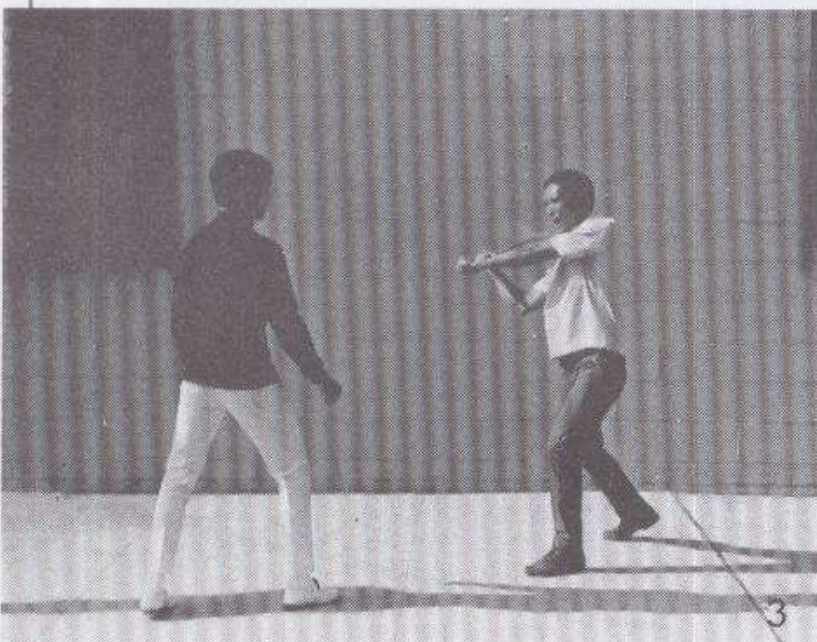
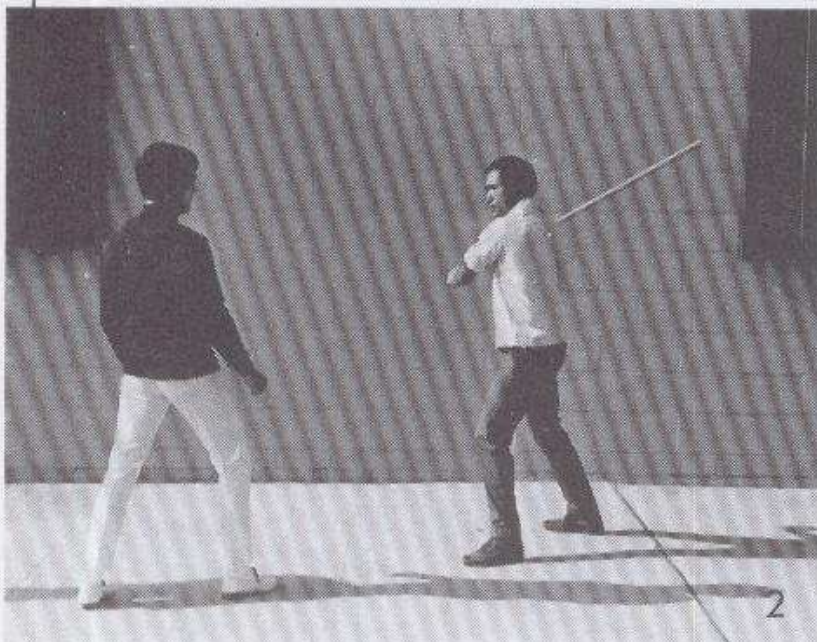
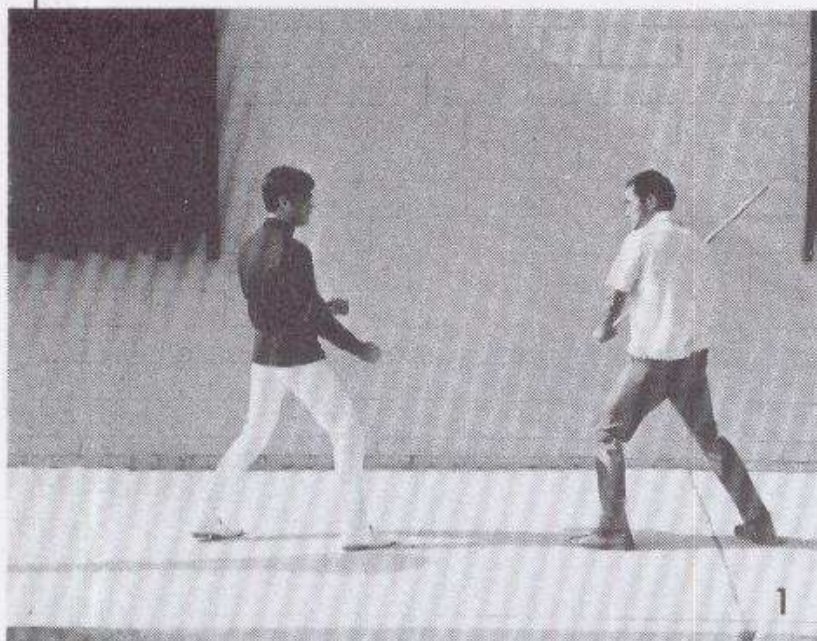
(3) Une fois l'arme passée, Bruce se rapproche et donne un coup de pied circulaire au visage.



2



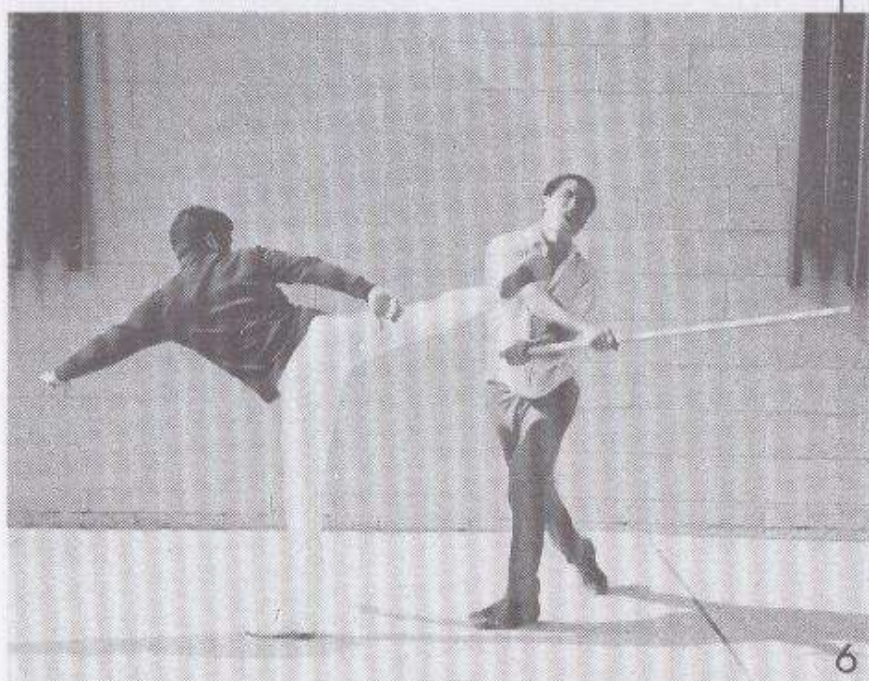
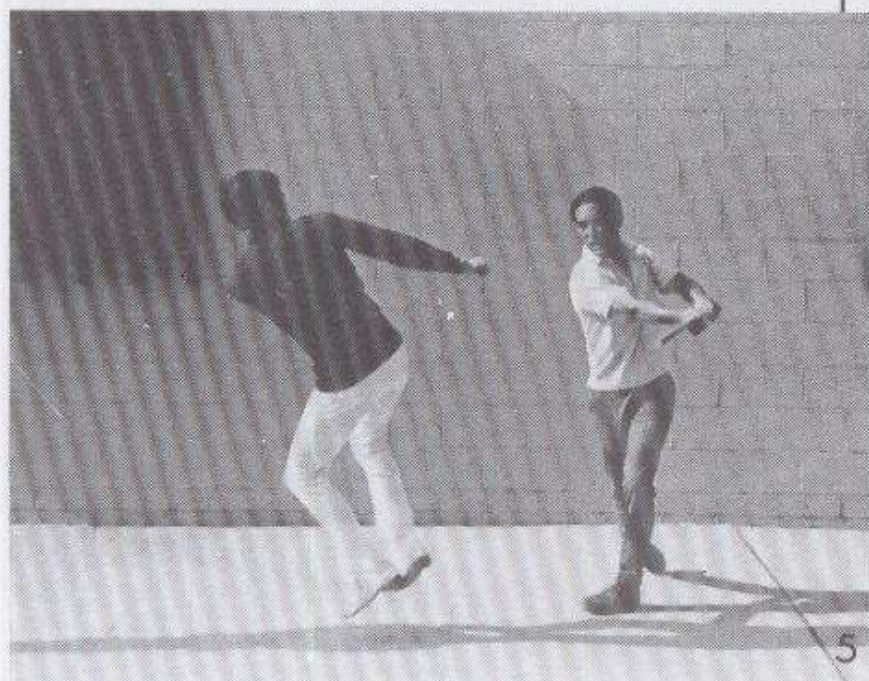
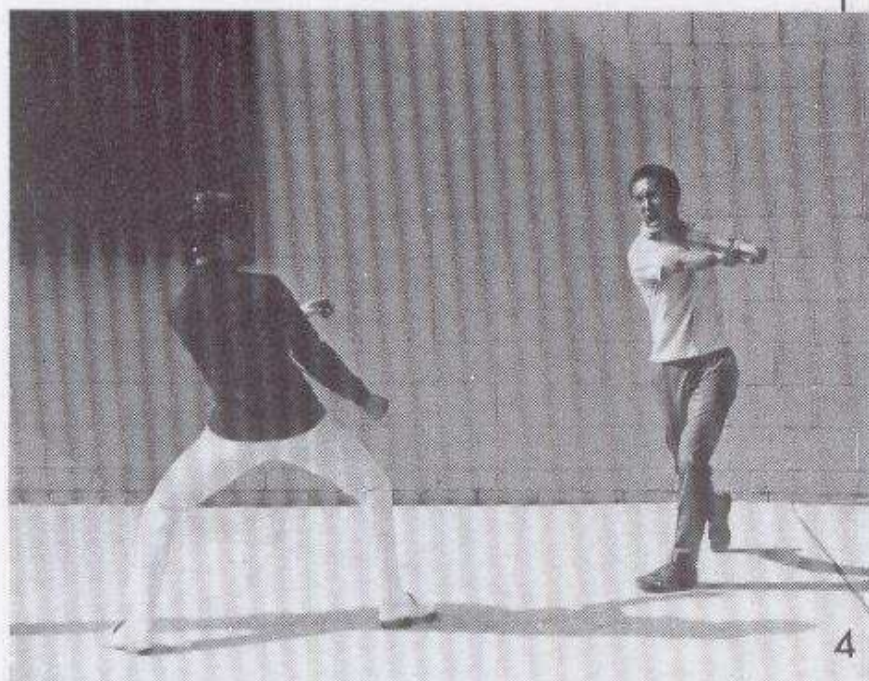
3



CONTRE UN BATON PAR ESQUIVE SECONDE SITUATION

(1 à 4) Comme précédemment, l'agresseur frappe de son arme Bruce Lee qui recule pour esquiver le coup.

(5 et 6) Une fois l'arme passée, il se rapproche rapidement par un pas chassé et donne un coup de pied circulaire au visage.

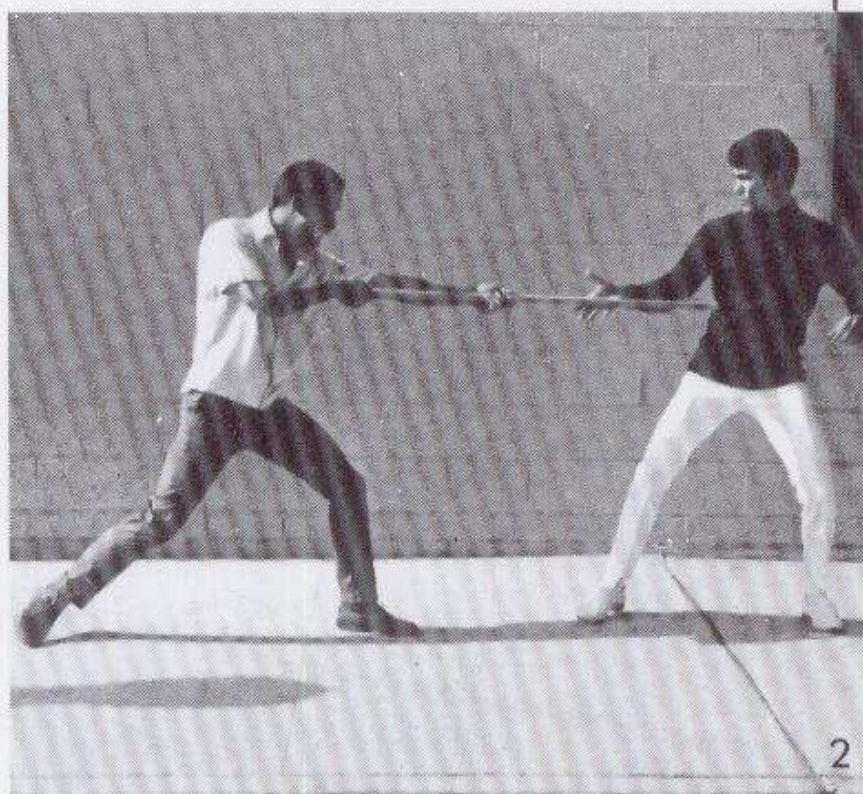


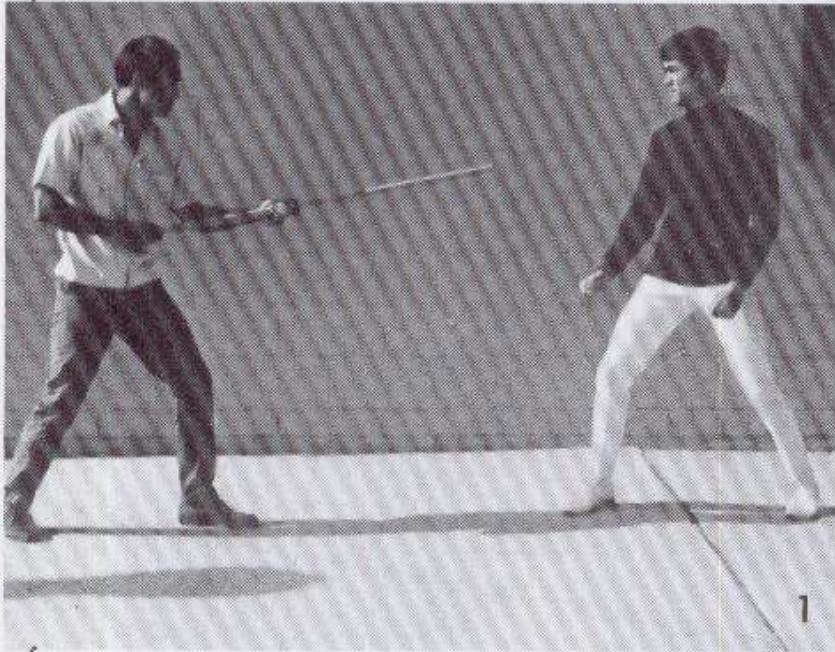


**CONTRE UNE PIQUE
AVEC UN BATON**
PREMIERE SITUATION

(1 et 2) L'agresseur avance pour frapper Bruce Lee d'une pique à l'estomac. Bruce esquive le coup et saisit l'arme.

(3) Il poursuit l'action par un coup de pied latéral à la poitrine, en tenant toujours le bâton.





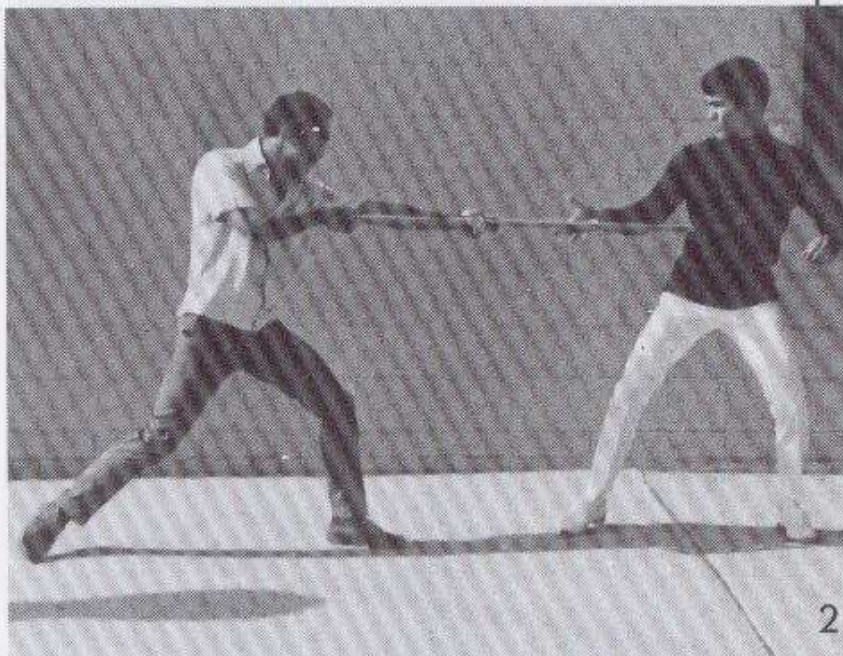
**CONTRE UNE PIQUE AVEC
UN BATON**
SECONDE SITUATION

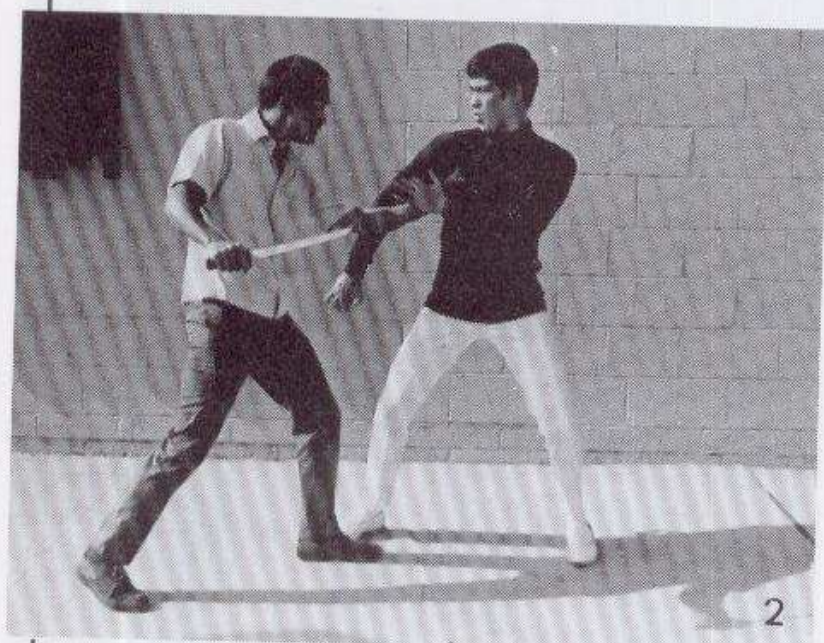
(1 et 2) Comme précédemment, l'agresseur avance pour frapper Bruce au ventre. Bruce fait un pas de côté pour esquiver le coup et saisit l'arme.

(3) Il poursuit l'action par un coup de pied fouetté au bras de l'adversaire.

NOTE:

Contre un bâton vous avez un avantage sur votre adversaire: il ne peut cacher son arme dont l'amplitude rend les mouvements plus prévisibles que ceux d'une matraque ou d'un couteau. Mais en contrepartie, il a une longue portée et peut toucher de loin. Vous ne devez donc pas sous-estimer la distance. Pour se défendre contre un adversaire armé d'un bâton le timing est très important.





CONTRE UN COUTEAU SAISIE ET FAUCHAGE

- (1) Un agresseur saisit Bruce Lee par son vêtement et tente de le frapper avec son couteau.
- (2) Bruce saisit rapidement la main désarmée et...
- (3) tout en utilisant son bras pour faire levier sur le coude...
- (4 et 5) frappe la cheville de l'assaillant pour le balayer.
- (6) Bruce Lee conclut en écrasant la poitrine d'un coup de talon.



4



5



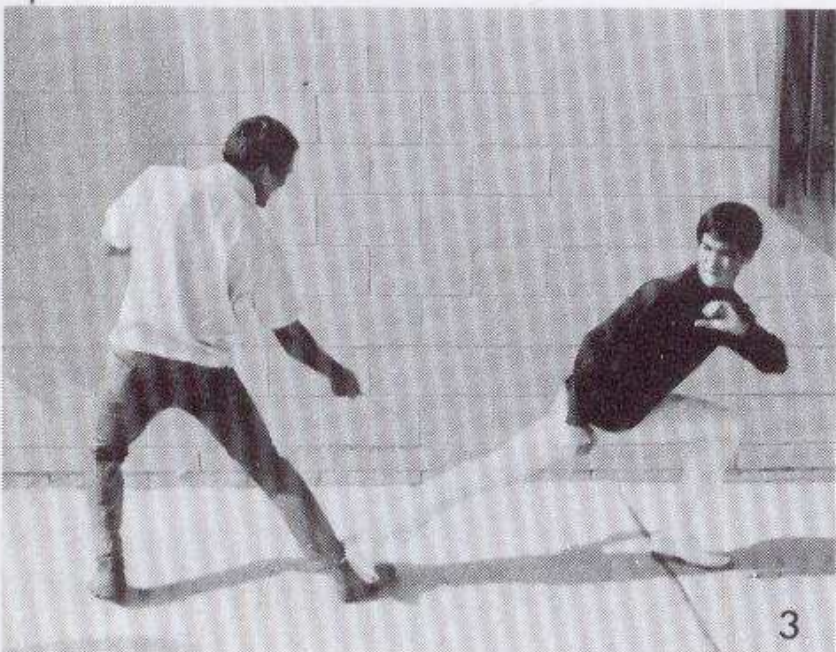
6



1



2



3

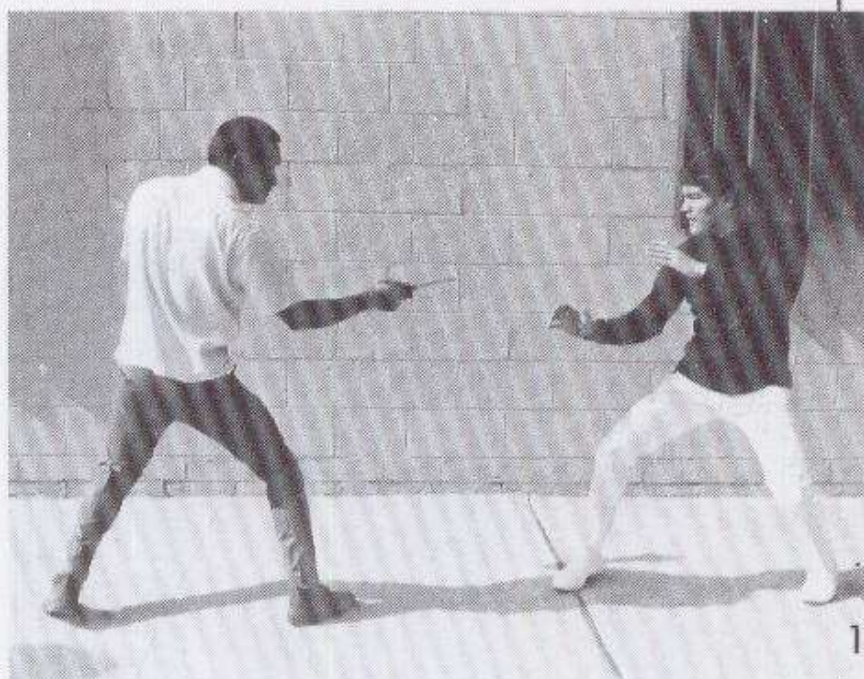
CONTRE UNE PIQUE AVEC UN COUTEAU PREMIERE SITUATION

- (1) Bruce Lee fait face à son agresseur armé d'un couteau.
- (2) Avant que celui-ci tente de le frapper, Bruce simule une pique aux yeux, ce qui fait réagir l'assaillant.
- (3) Bruce Lee frappe alors d'un coup de pied bas à la cheville en maintenant une distance entre son adversaire et lui.

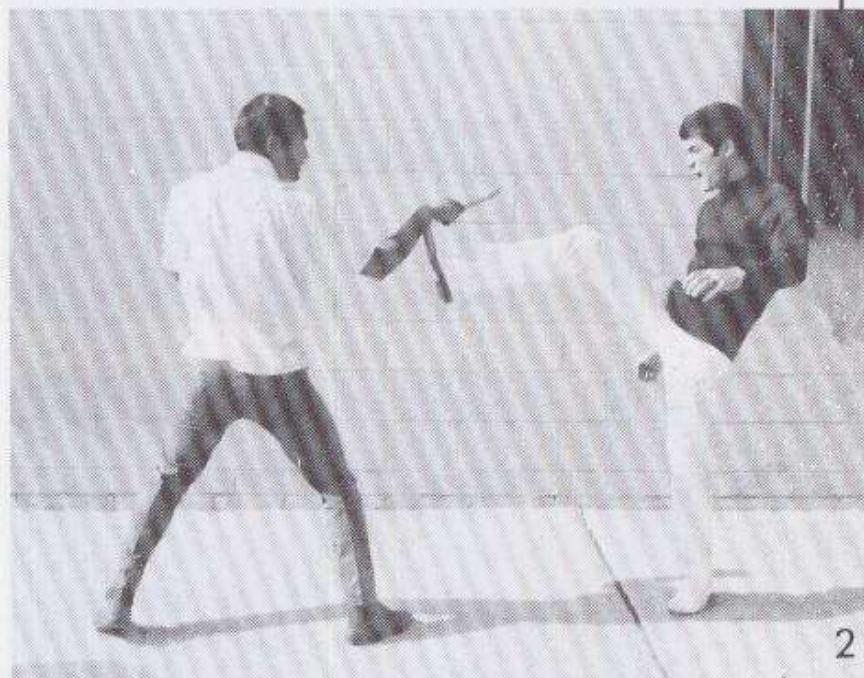
CONTRE UNE PIQUE AVEC UN COUTEAU SECONDE SITUATION

(1) L'agresseur armé de son couteau avance sur Bruce Lee.

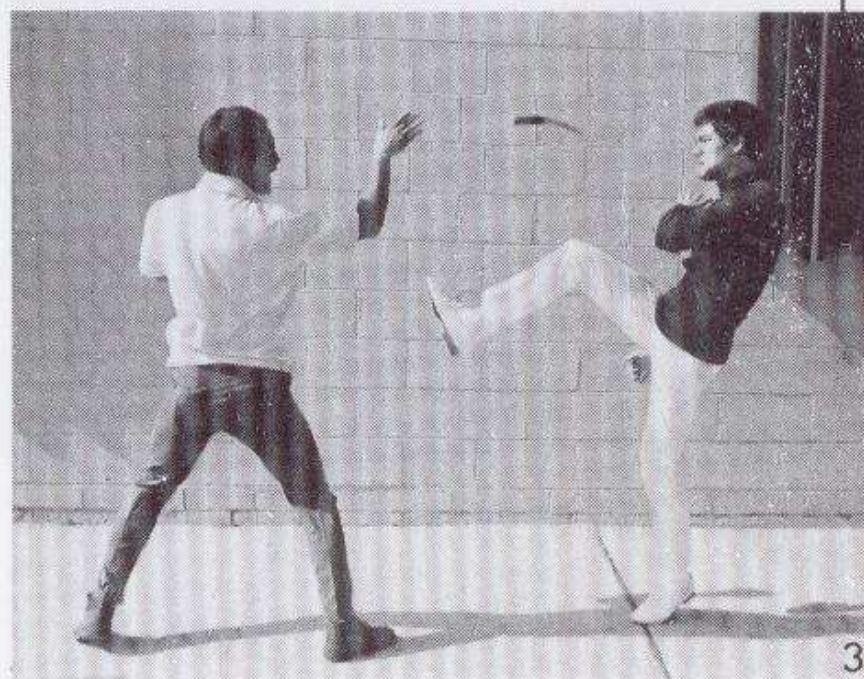
(2 et 3) Bruce frappe du pied son poignet pour lui faire lâcher son arme.



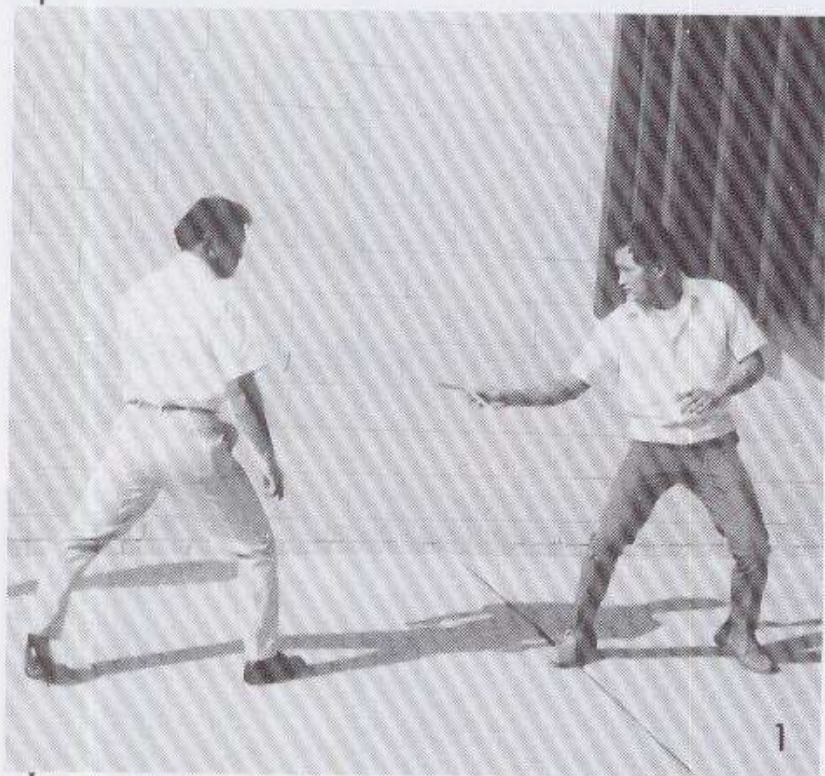
1



2



3

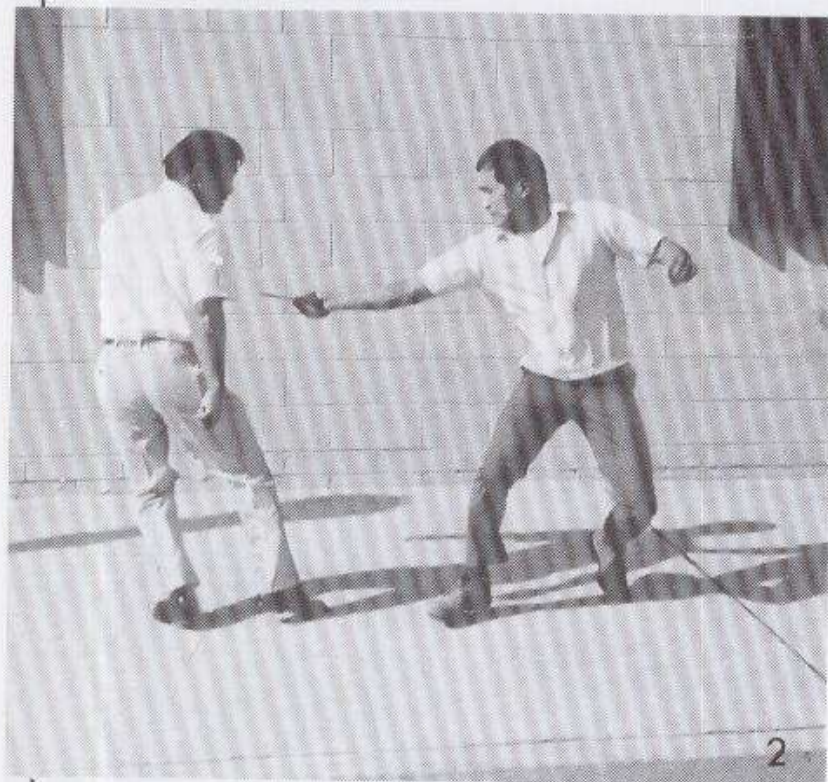


CONTRE UN RASOIR

(1) Vous êtes face à un adversaire armé d'un rasoir.

(2) Comme il frappe, vous esquivez rapidement en reculant.

A l'instant où vous voyez une ouverture après le passage du couteau, avancez et donnez un coup de pied latéral à l'arrière du genou, ce qui l'entraîne au sol.

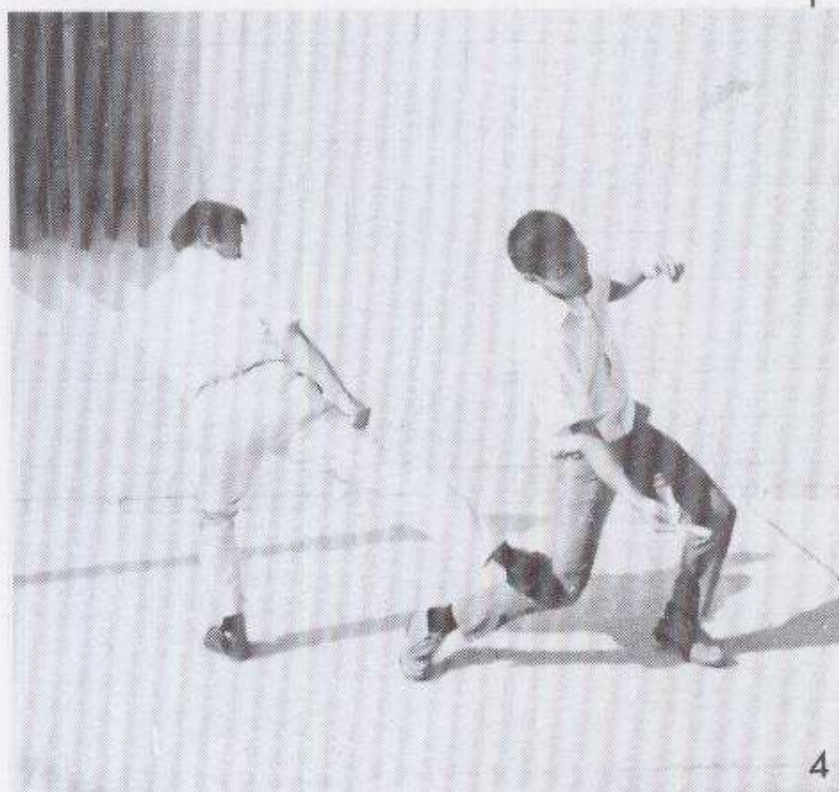
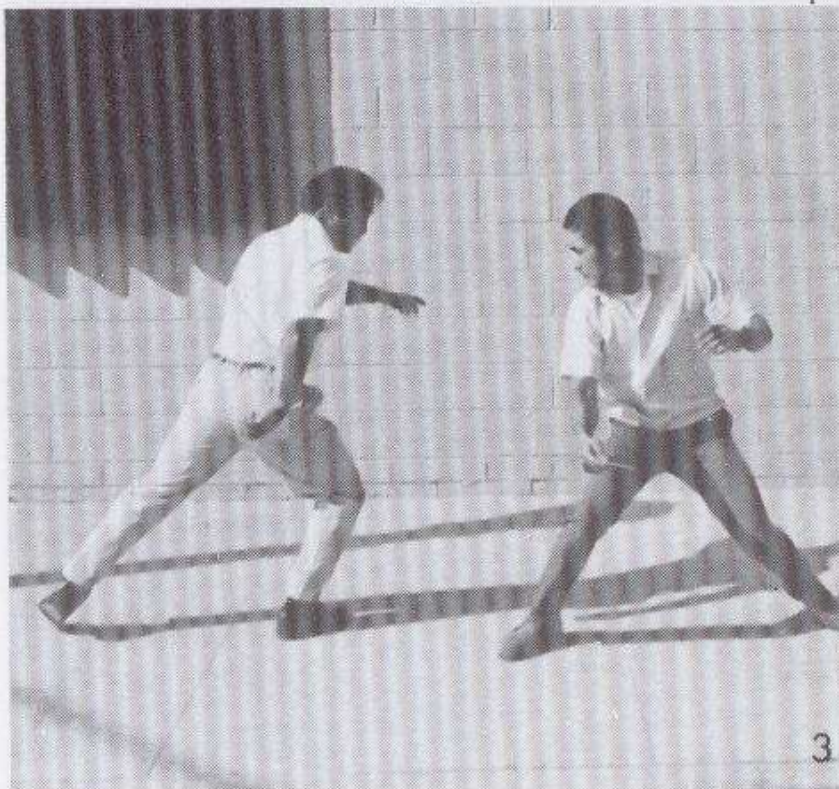


NOTE:

Faire face à un adversaire armé d'un couteau ou d'un rasoir est très effrayant... sauf si vous vous êtes préparé, mentalement ou en situation réelle, à affronter ce genre de situation. Dans le cas contraire, commencez dès maintenant votre préparation pour que le jour où vous rencontrerez un adversaire armé d'une lame, vous ne soyez pas paralysé.

Attention!

Dans la mesure du possible, évitez toujours cette situation dangereuse.



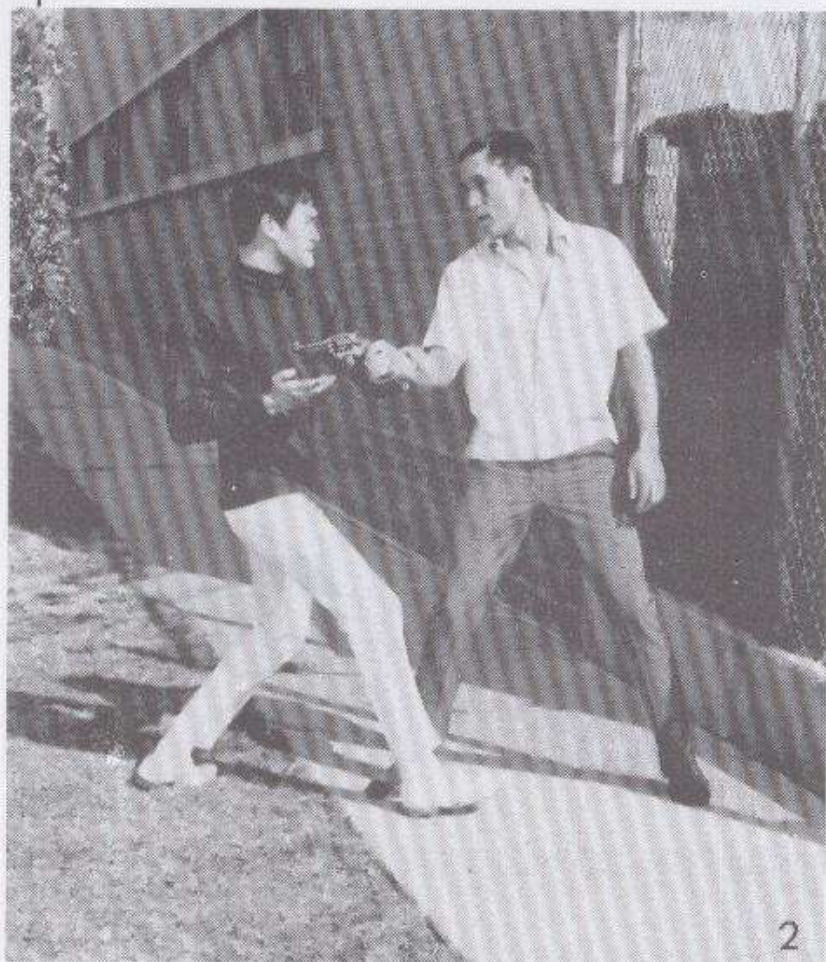


CONTRE UN REVOLVER DE FACE

(1) L'agresseur menace Bruce Lee de son revolver.

(2) Bruce réagit rapidement en avançant, fait pivoter ses hanches et dévie l'arme en saisissant le poignet. Ainsi il n'est plus dans la ligne de tir.

(3 et 4) Bruce Lee attaque la gorge de l'assaillant de sa main libre puis la fait glisser jusqu'au poignet pour changer de main et le frapper du revers.







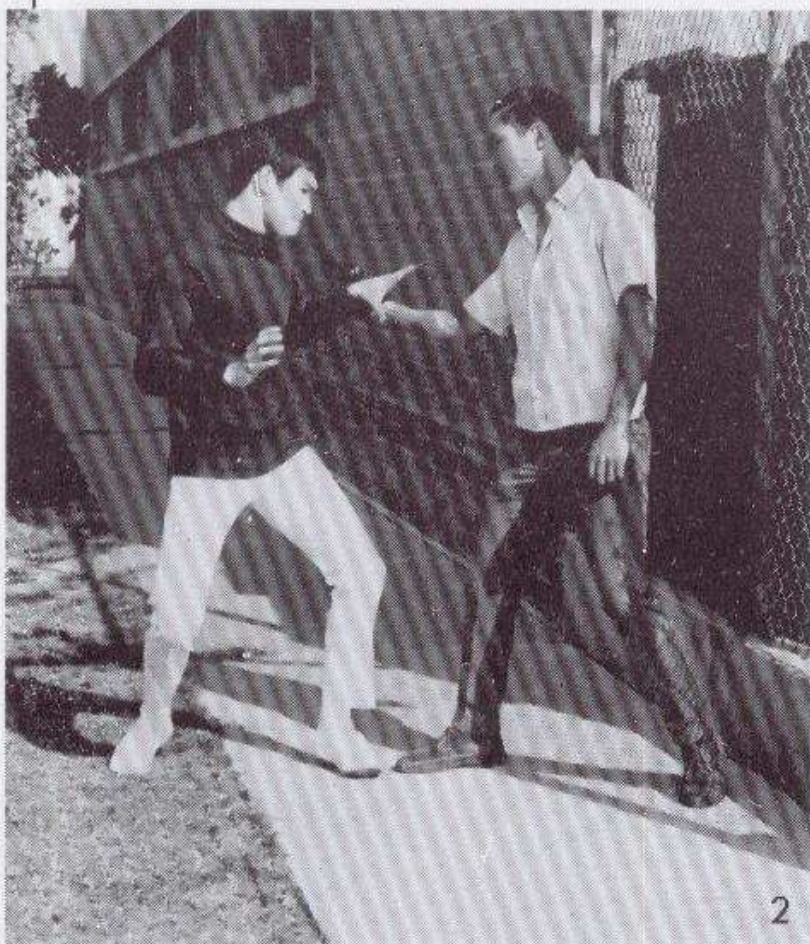
CONTRE UN REVOLVER DE DOS

(1) L'agresseur pointe un revolver dans le dos de Bruce Lee.

(2) Bruce riposte en pivotant vers l'intérieur, utilisant son bras pour dévier l'arme et ainsi il ne se trouve plus dans sa ligne de tir.

(3) Il saisit le poignet de l'adversaire et l'attaque à la gorge de sa main libre et...

(4) termine l'action en lui donnant de nombreux coups à la tête (3 et 4).



NOTE:

Comme nous l'avons déjà expliqué, détourner un revolver est très risqué car la distance ne protège pas d'une arme à feu. Avant que vous puissiez l'atteindre, l'agresseur a tout le temps pour presser la détente. Et même si vous le détourniez, la défense resterait difficile. Dans cette situation vous n'avez pas droit à l'erreur, il n'y a pas de seconde chance.



3



4



Chapitre 6

DÉFENSE CONTRE PLUSIEURS AGRESSEURS

Attaqué par plusieurs personnes, vous ne serez pas réellement désavantagé si vous êtes mieux préparé qu'eux au combat. Bien que Bruce Lee prenne le plus souvent une «fausse garde» (poing droit avancé) de telle sorte qu'il puisse utiliser le plus souvent possible le bras et la jambe droite, plus puissants, vous devez être capable de vous servir des deux côtés efficacement dans le cas d'une attaque de groupe.

Naturellement, se défendre contre plusieurs agresseurs est plus difficile que contre un seul, car vous devez analyser leur placement par rapport à vous. Prenez garde à ne pas être immobilisé car vos chances de vous libérer seraient inexistantes ; leurs forces associées seraient infiniment supérieures à la vôtre.



1



2



3

CONTRE DES ATTAQUES DE FACE ET DE DOS

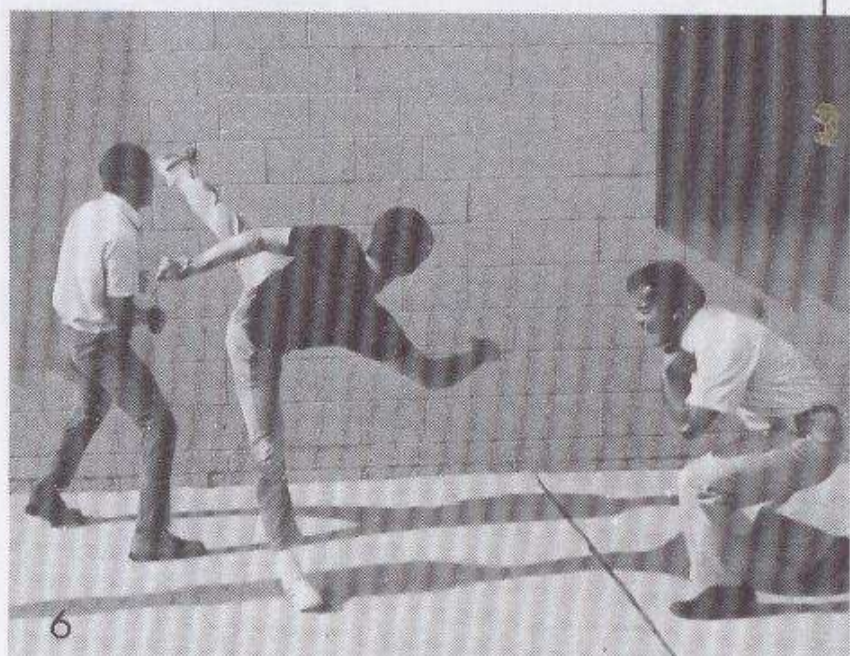
(1) Un agresseur bloque la main de Bruce Lee dans son dos et saisit son vêtement.

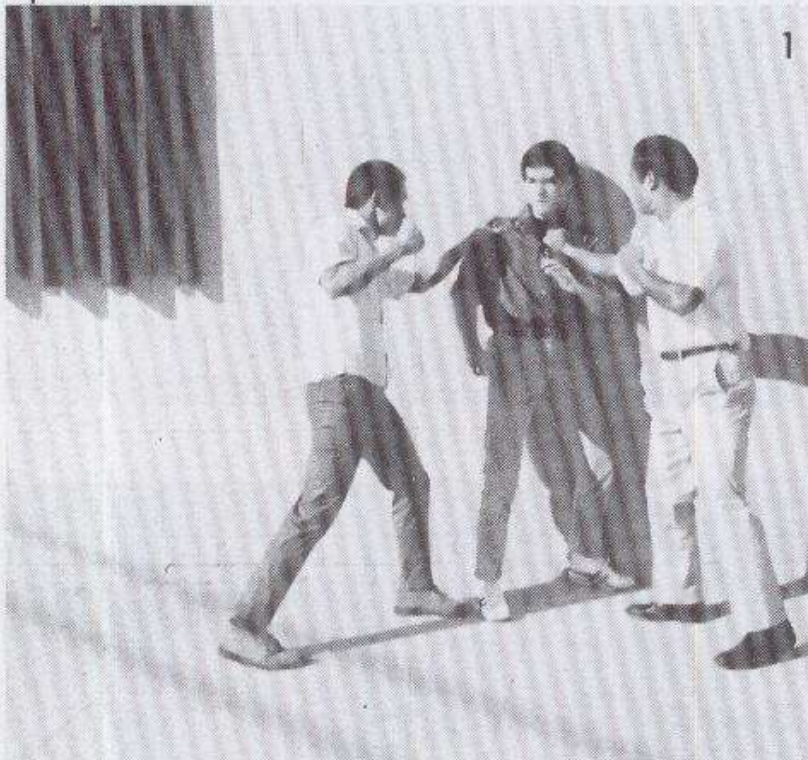
(2) L'autre assaillant le frappe d'un direct au visage.

(3) Bruce Lee esquive le coup, pivote, libère son bras en frappant son agresseur aux côtes.

(4) Il frappe d'une pique la gorge de l'autre assaillant et...

(5 et 6) se débarrasse du premier par un coup de pied latéral au visage.



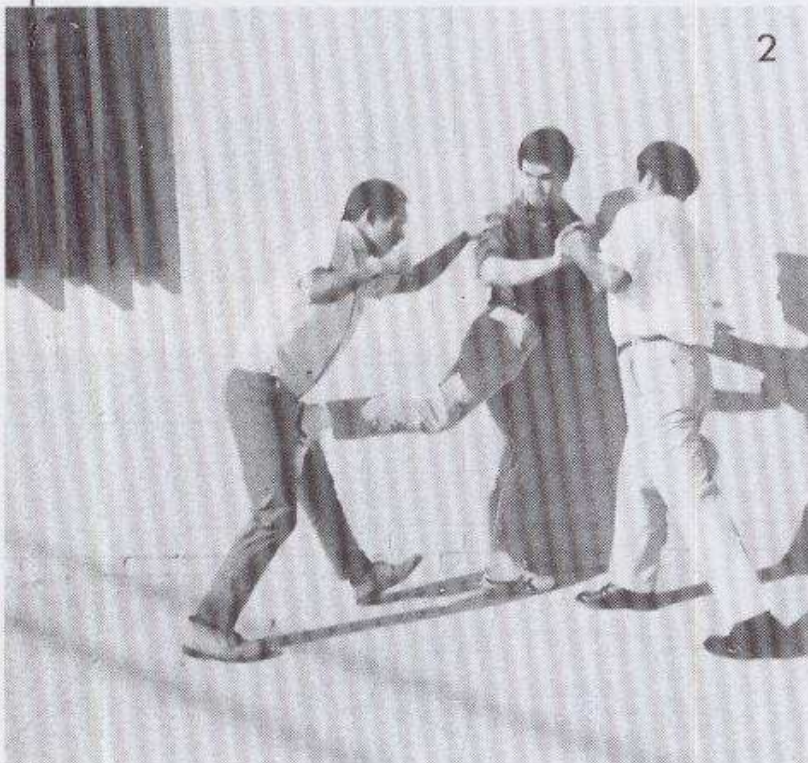


«CLOUE AU MUR»

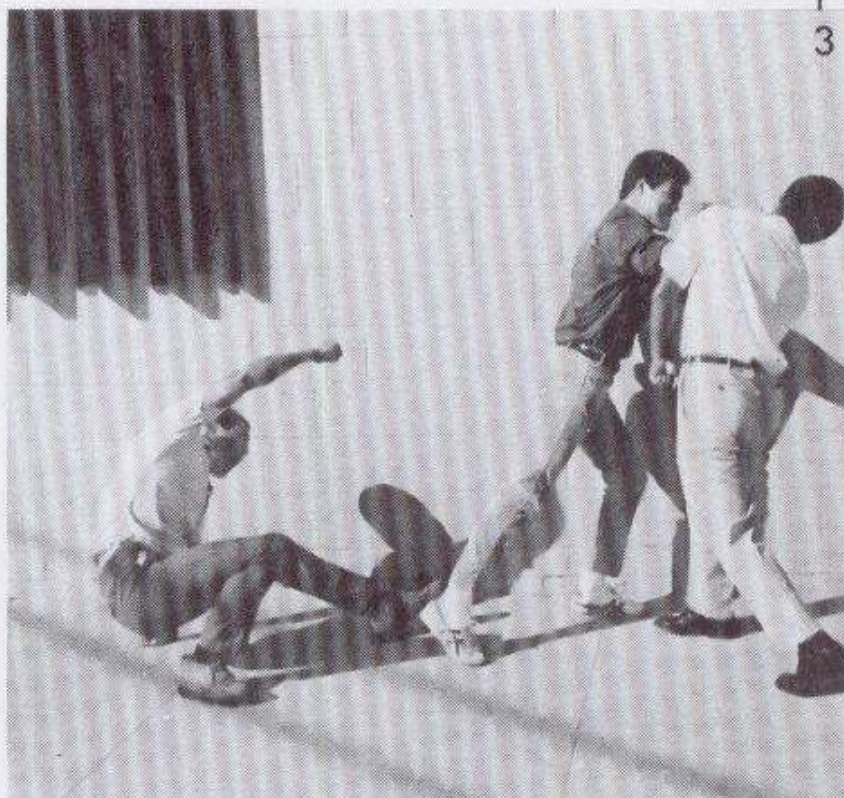
(1) Bruce Lee est immobilisé contre un mur par deux hommes.

(2) Il délivre rapidement un coup de pied latéral à l'entrejambe du premier et bloque le direct de l'autre.

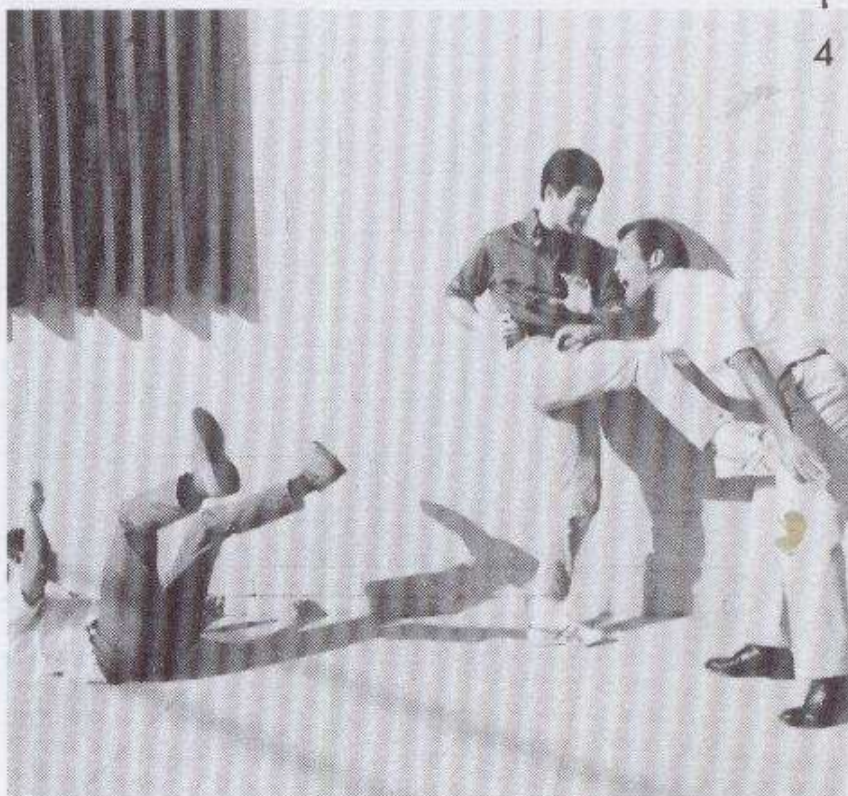
(3 et 4) Il riposte par un direct au visage et un coup de pied au bas ventre.



3



4





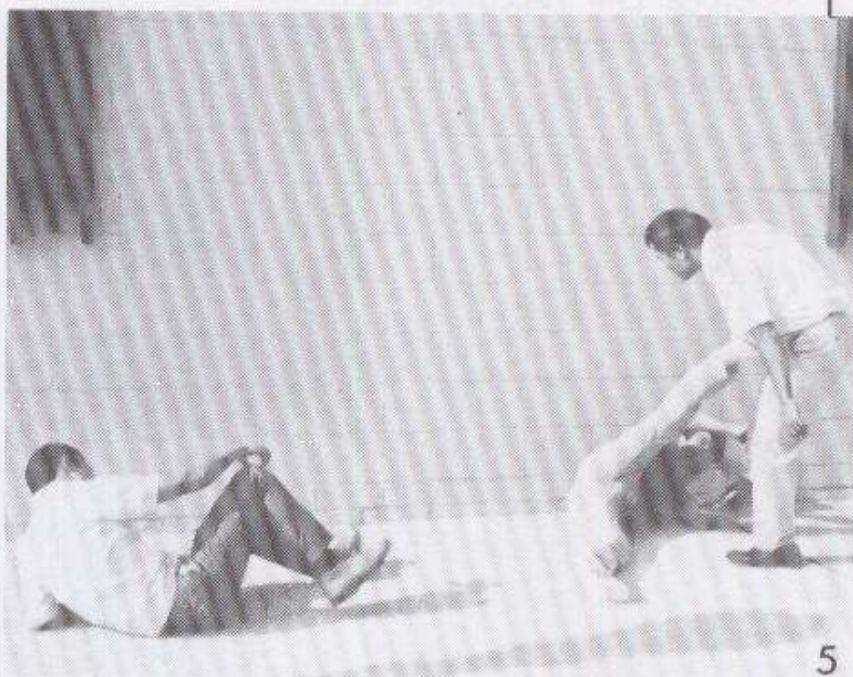
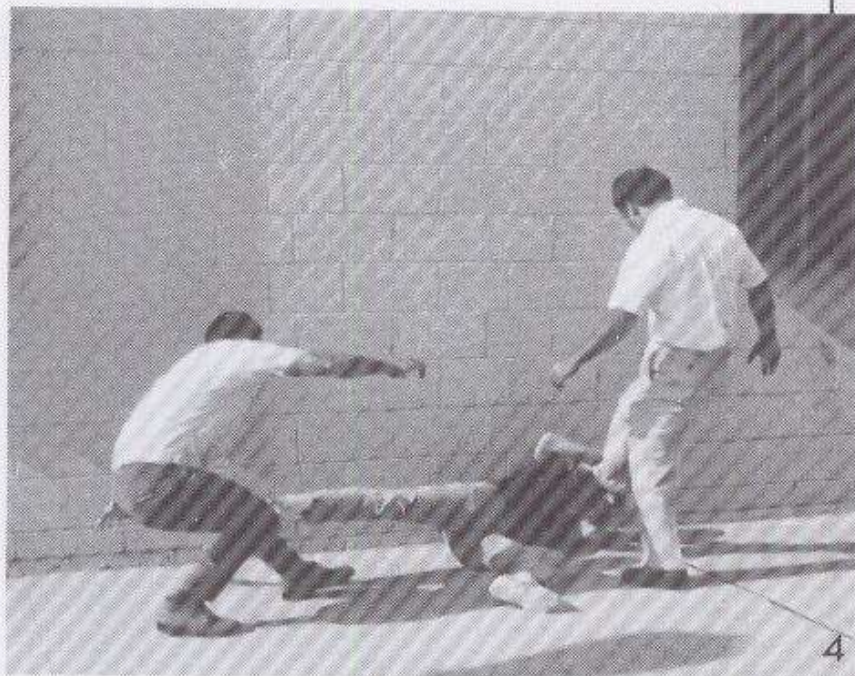
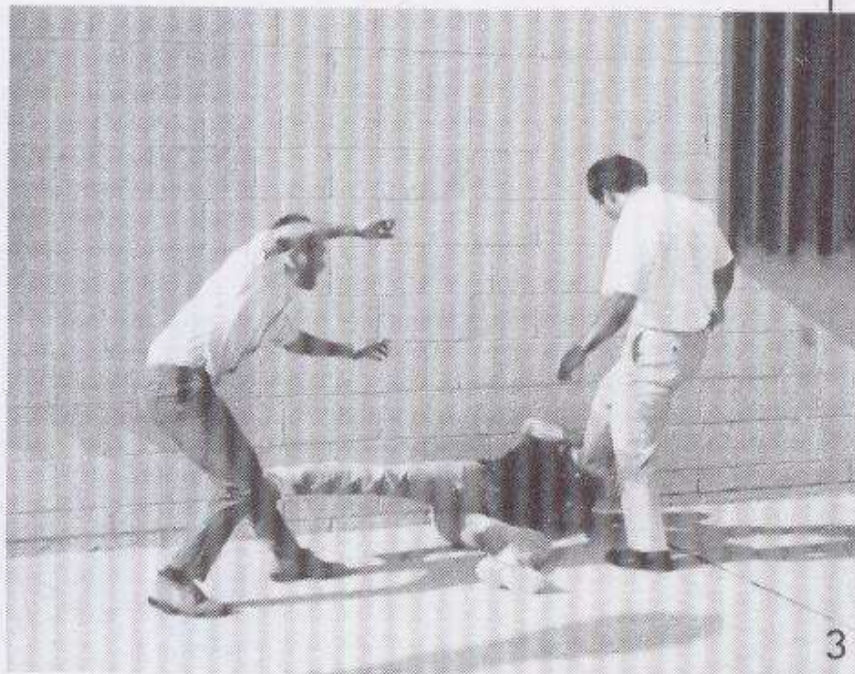
A PARTIR D'UNE POSITION ALLONGÉE

(1) Etendu sur le sol, Bruce est attaqué des deux côtés.

(2 et 3) En utilisant ses deux mains, il bloque le coup de pied du premier et simultanément frappe le genou de l'autre qui tombe à terre.

(4 et 5) Tout en maintenant la jambe du premier, Bruce le frappe du pied au bas-ventre.



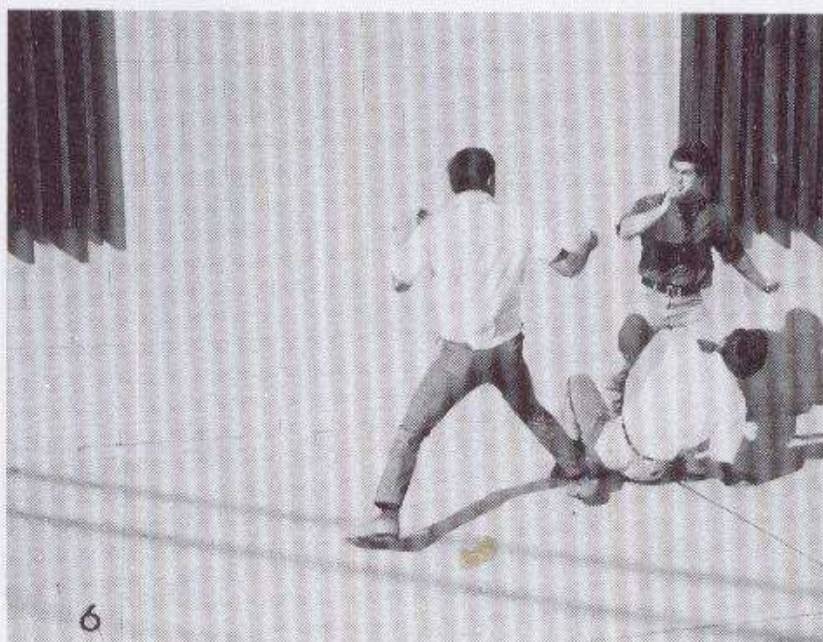
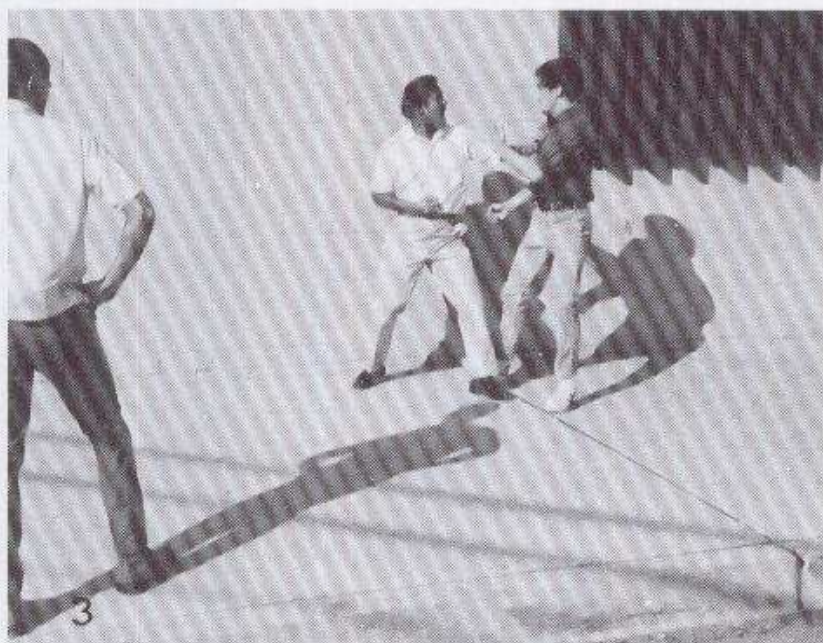
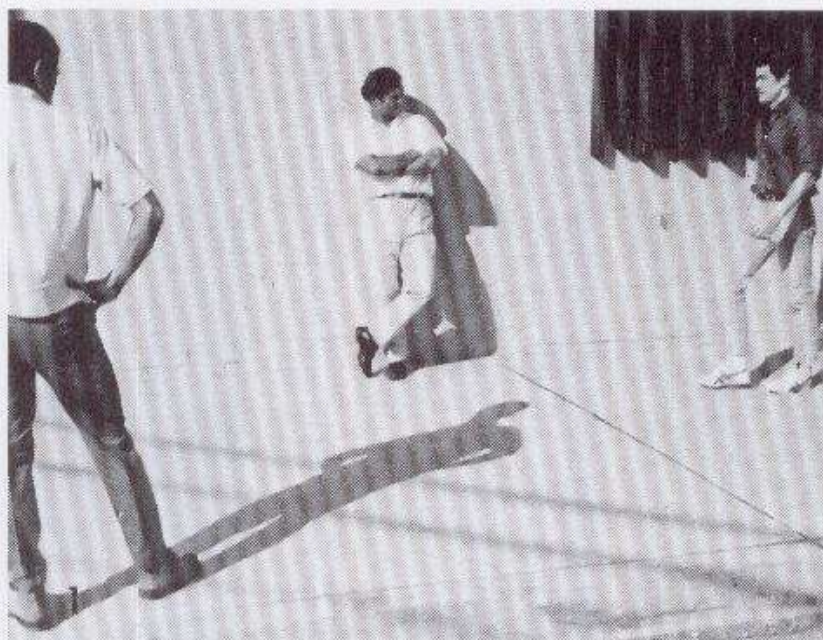


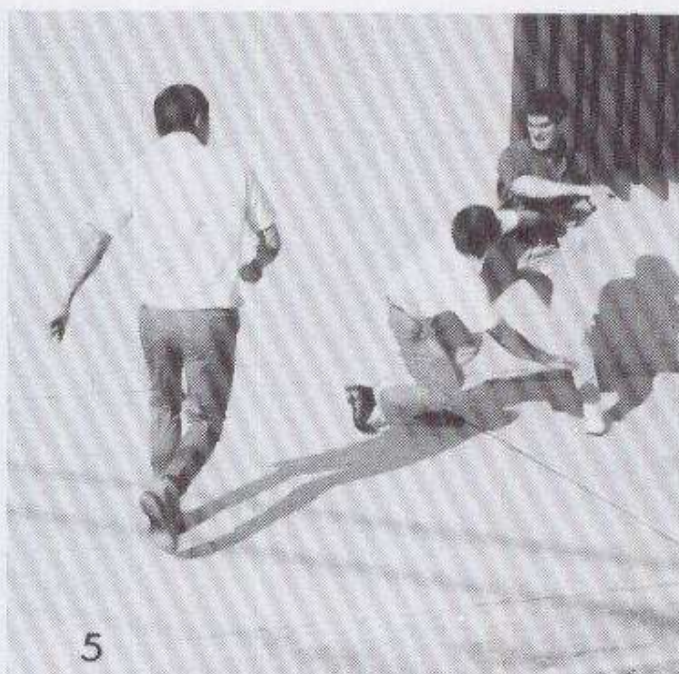
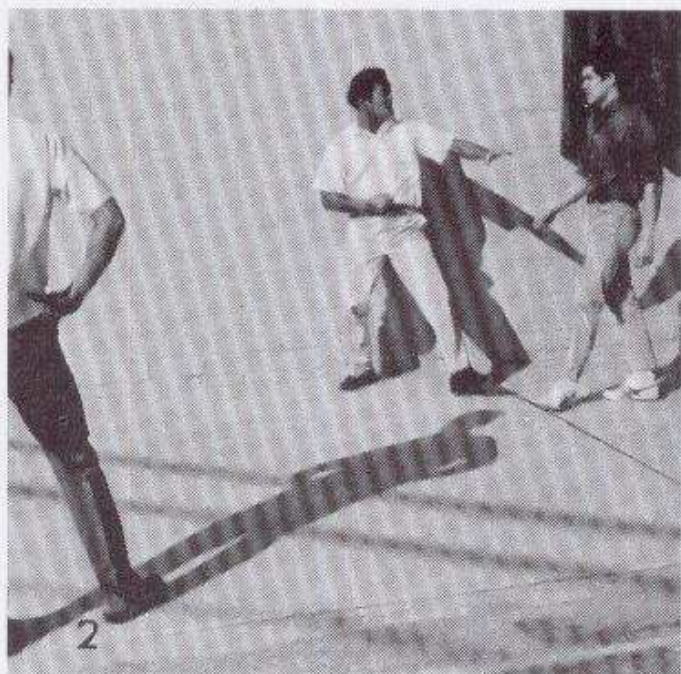
CONTRE UNE EMBUSCADE

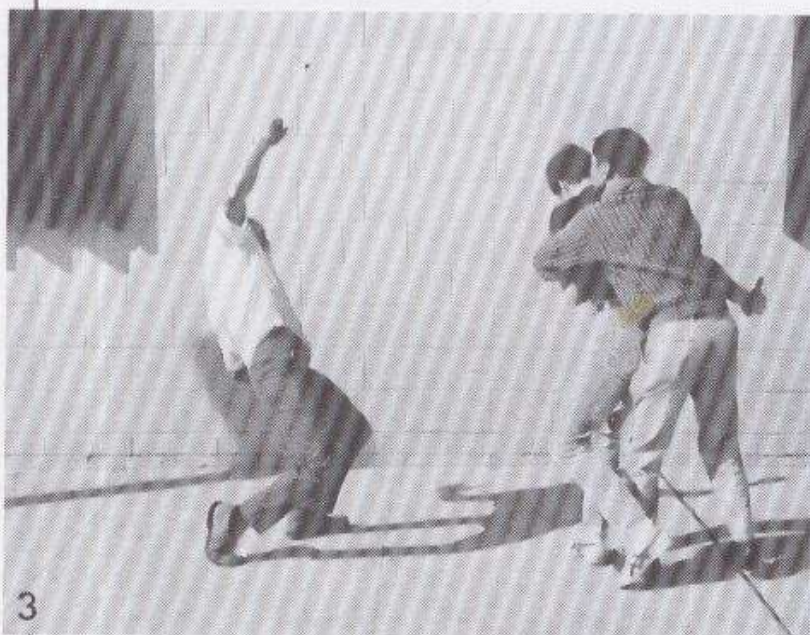
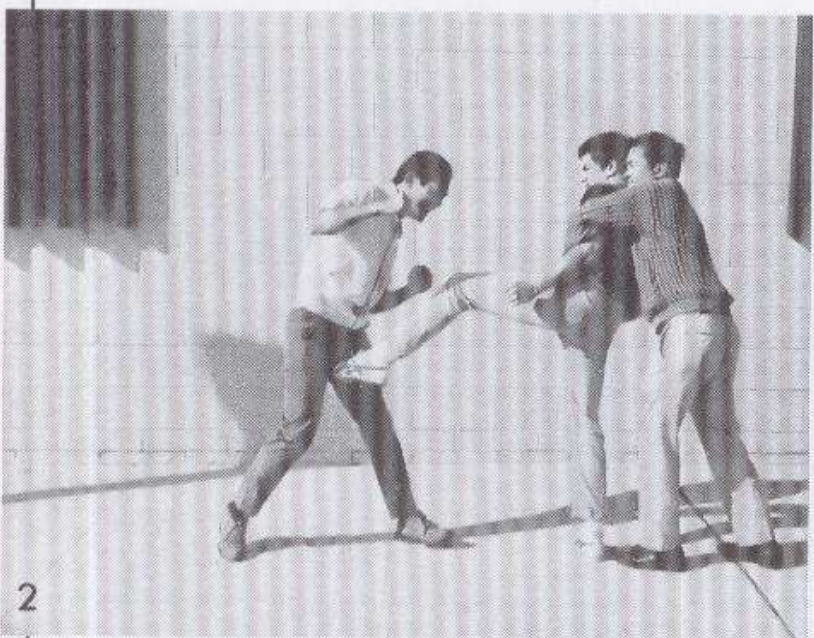
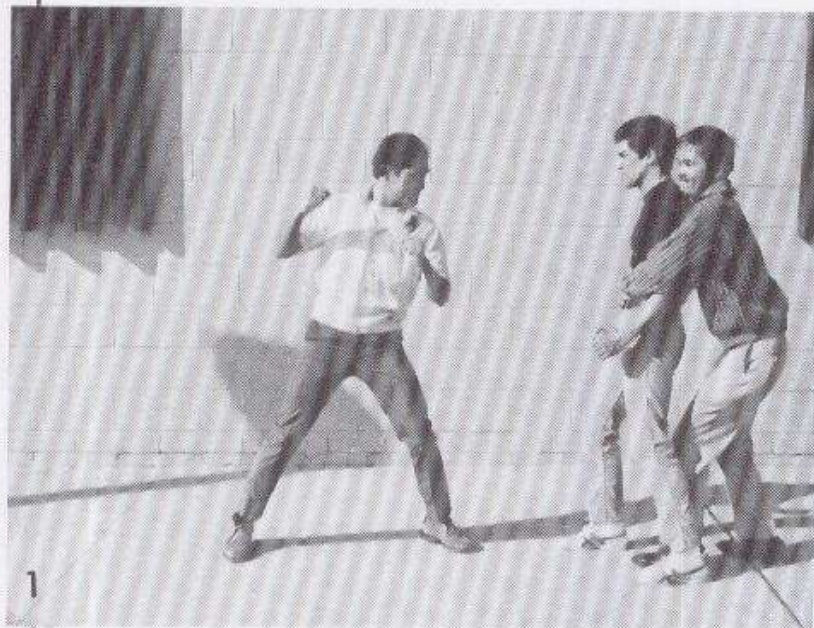
(1 et 2) Bruce Lee se promène lorsqu'il est arrêté par un premier agresseur.

(3 à 5) Bruce saisit son poignet, frappe d'une pique aux yeux et enchaîne par un crochet au menton qui envoie son adversaire au sol.

(6 et 7) Quand le second assaillant vient à la rescousse de son camarade, Bruce Lee l'accueille d'un coup de pied circulaire à la poitrine.





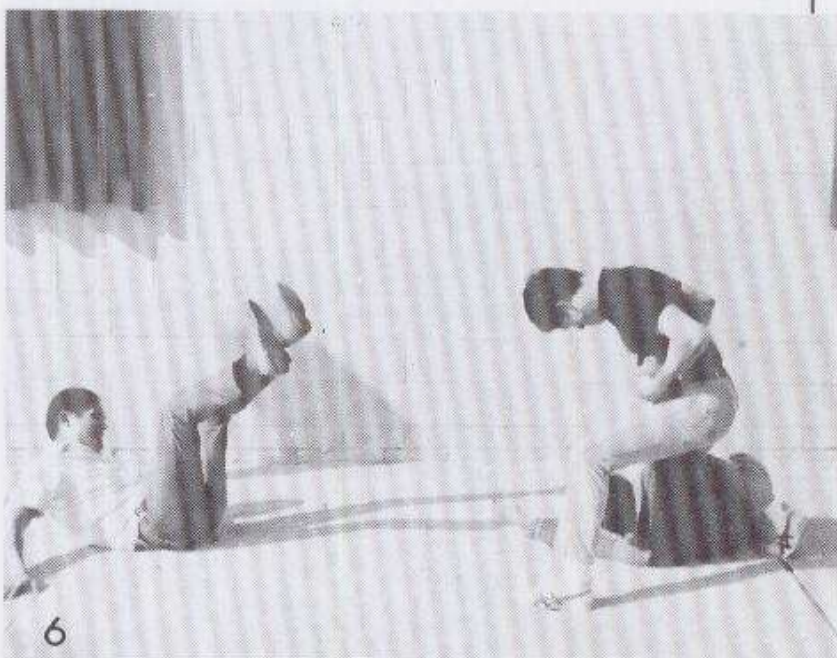
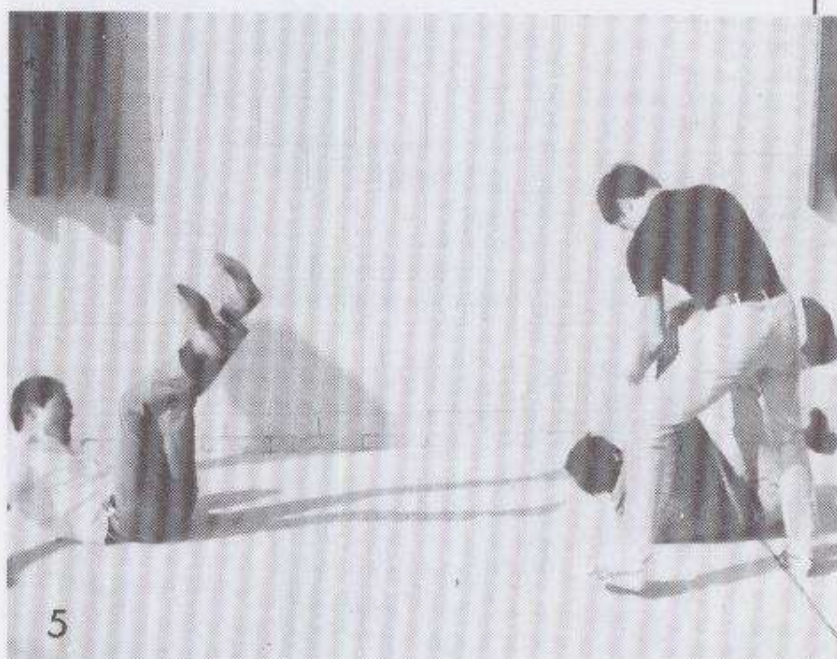
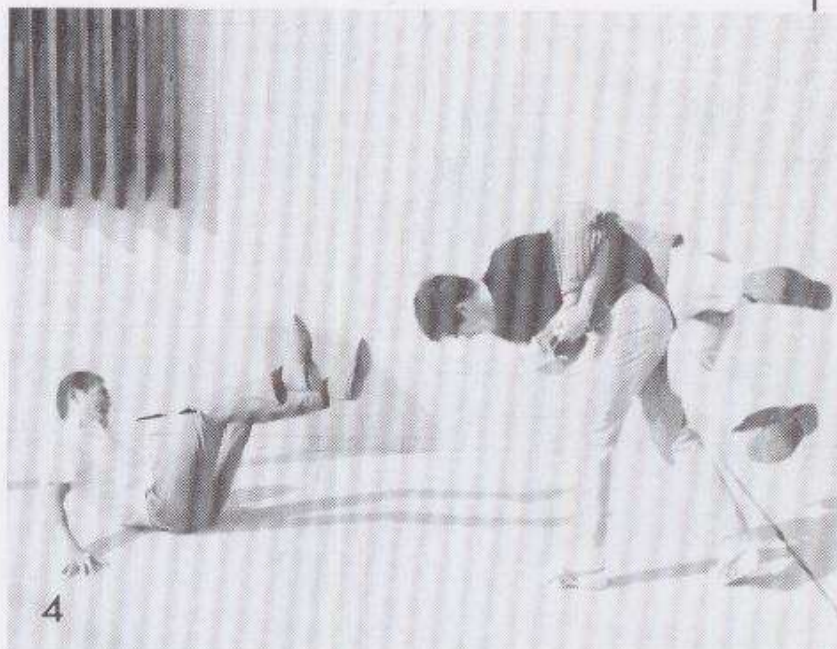


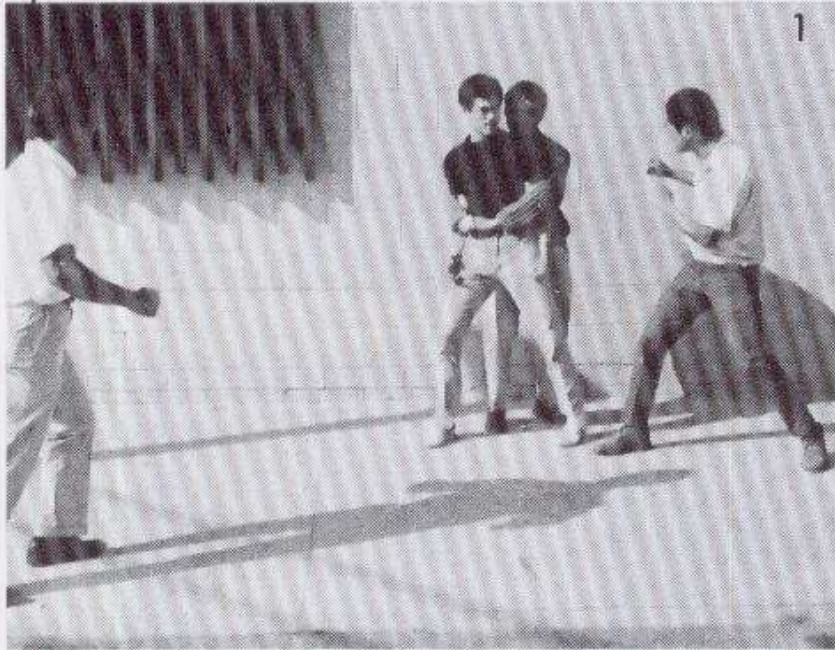
CONTRE UNE SAISIE DE DOS ET UNE ATTAQUE DE FACE

(1) Quand le premier agresseur saisit Bruce Lee par derrière en lui immobilisant les bras, le second se prépare à frapper.

(2) Bruce contre d'un coup de pied de face à l'entrejambe...

(3 et 4) ramène la jambe en arrière, maintient les bras du premier et recule la seconde jambe pour le projeter au sol par une rotation du corps. (5 et 6) Il le neutralise par un direct au visage.





CONTRE UNE SAISIE DE DOS ET DEUX ATTAQUES DE FACE

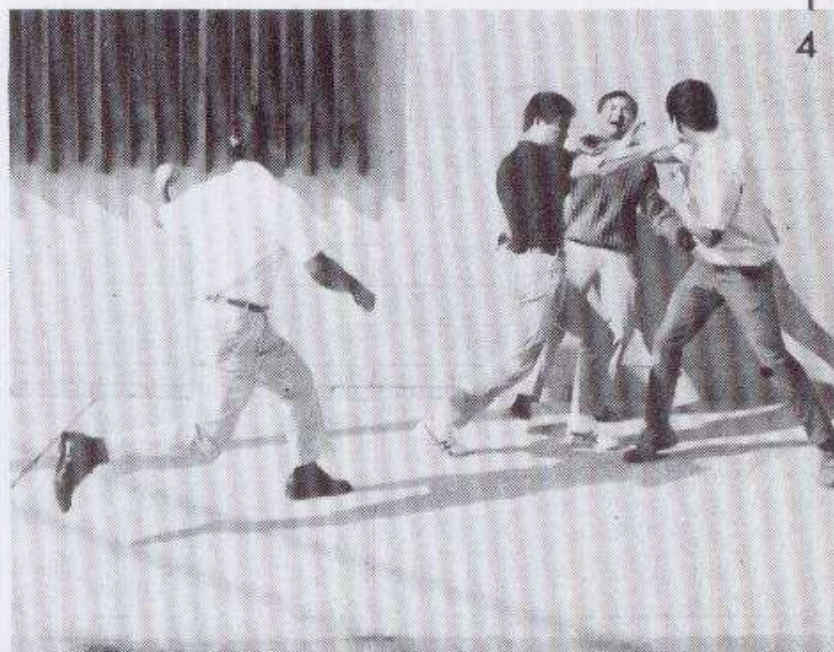
(1) Bruce Lee est immobilisé par derrière pendant que deux autres agresseurs s'avancent.

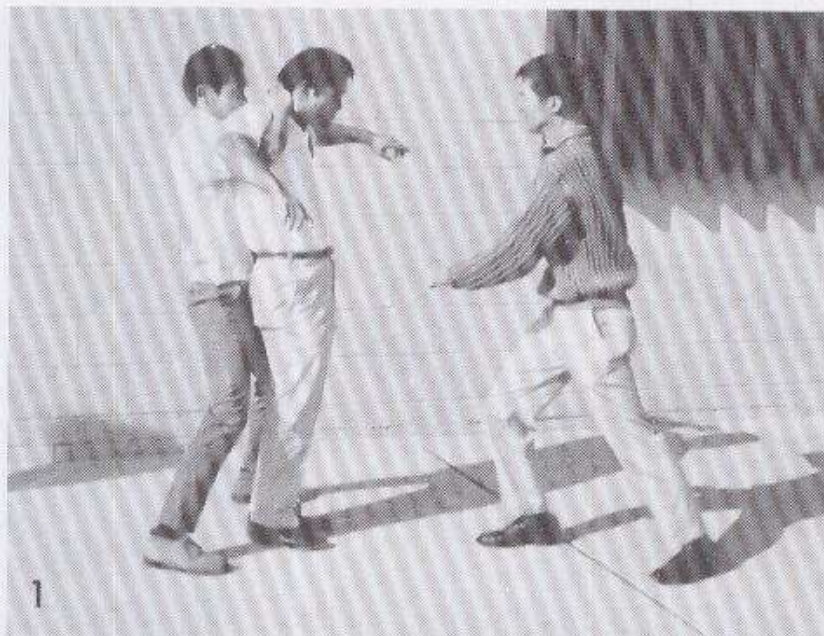
(2) Bruce attaque rapidement à l'entrejambe celui qui le maintient et...

(3 et 4) par un mouvement de balancier, se retourne et le frappe de nouveau à la gorge tandis qu'il donne un coup de poing de l'autre main au second assaillant.

(5) Il conclut par un coup de pied latéral à la poitrine du dernier.





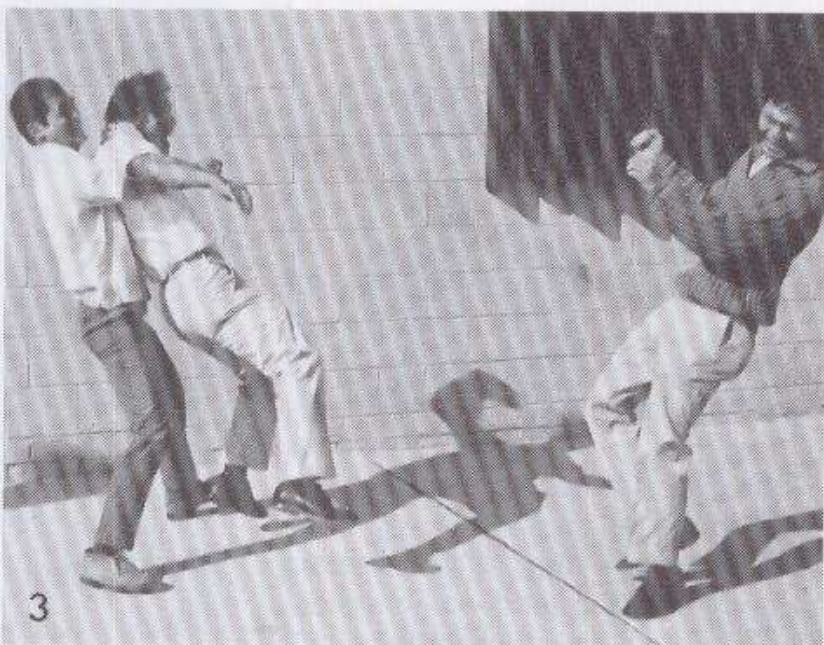


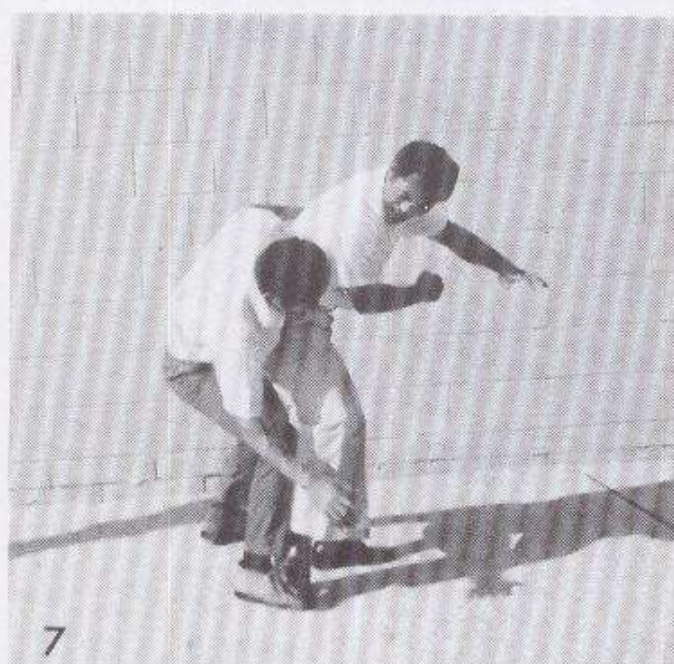
CONTRE UNE SAISIE DE DOS SOUS LES BRAS ET UNE ATTAQUE DE FACE

(1 à 3) Tandis que vous êtes saisi sous les bras, un second agresseur s'avance vers vous. En bondissant, vous frappez des pieds sa poitrine, ce qui le projette vers l'arrière.

(4 et 5) Au moment où vous reprenez contact avec le sol, penchez-vous en avant et frapper violemment de votre pied sa cheville.

(6 et 7) Lorsqu'il relâche sa prise, contrez d'un coup de coude au visage.







PORTER ASSISTANCE

(1 et 2) Un passant est attaqué. L'agresseur ne vous a pas vu approcher discrètement,

(3 à 5) vous saisissez son épaule et lui donnez un coup de pied à l'arrière du genou, le contraignant ainsi à s'agenouiller.

(6 à 8) Avec l'assistance du passant vous saisissez les poignets de l'agresseur, et l'immobilisez face contre terre.

NOTE:

Lorsque plusieurs individus vous attaquent, ils sont généralement tout à fait sûrs d'eux et cessent d'être sur leurs gardes. C'est un avantage pour vous car ils vont nécessairement vous laisser une ouverture, ce qu'ils n'auraient pas fait dans le cas d'un combat seul à seul. Généralement vous n'avez pas de seconde chance, aussi vous devez être sûr de l'efficacité de vos techniques. Ne craignez pas de blesser vos adversaires, frappez avec toute votre énergie.





Chapitre 7

DÉFENSE À PARTIR D'UNE POSITION VULNÉRABLE

Bruce Lee a inclus ce chapitre à son ouvrage car il pensait qu'il n'existe aucune situation qui nous préserve d'une agression. Vous pouvez être surpris et avoir à réagir à partir de n'importe quelle position, même allongée ou assise.

Pour Bruce Lee toutes les défenses sont bonnes ; vos coups n'ont pas à être raffinés. Pour vous sortir d'une situation difficile sans vous blesser, tout est acceptable même griffer, mordre, pincer...

**A PARTIR D'UNE POSITION ASSISE
ATTAQUE DE FACE
PREMIERE SITUATION**

(1 à 3) Un agresseur s'approche de Bruce Lee qui est assis sur une chaise et subitement se rue sur lui. Bruce Lee, sans se lever, délivre instinctivement un coup de pied de face au pubis, ce qui repousse l'adversaire.



**A PARTIR D'UNE POSITION ASSISE
ATTAQUE PAR DERRIERE**

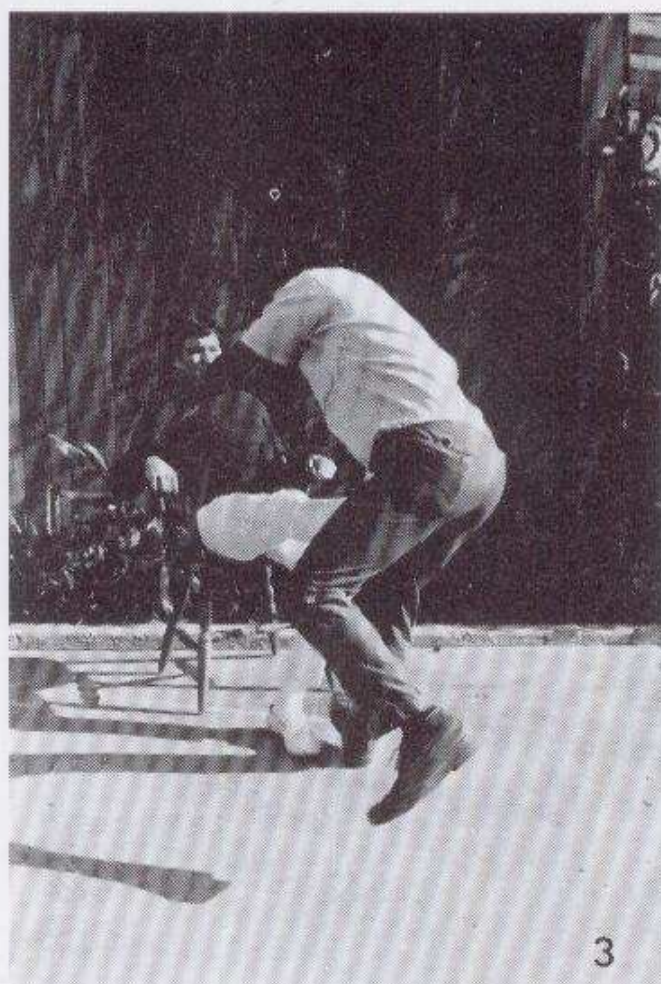
(1) Bruce Lee, assis sur une chaise, est surpris par un agresseur derrière lui qui cherche à l'étrangler.

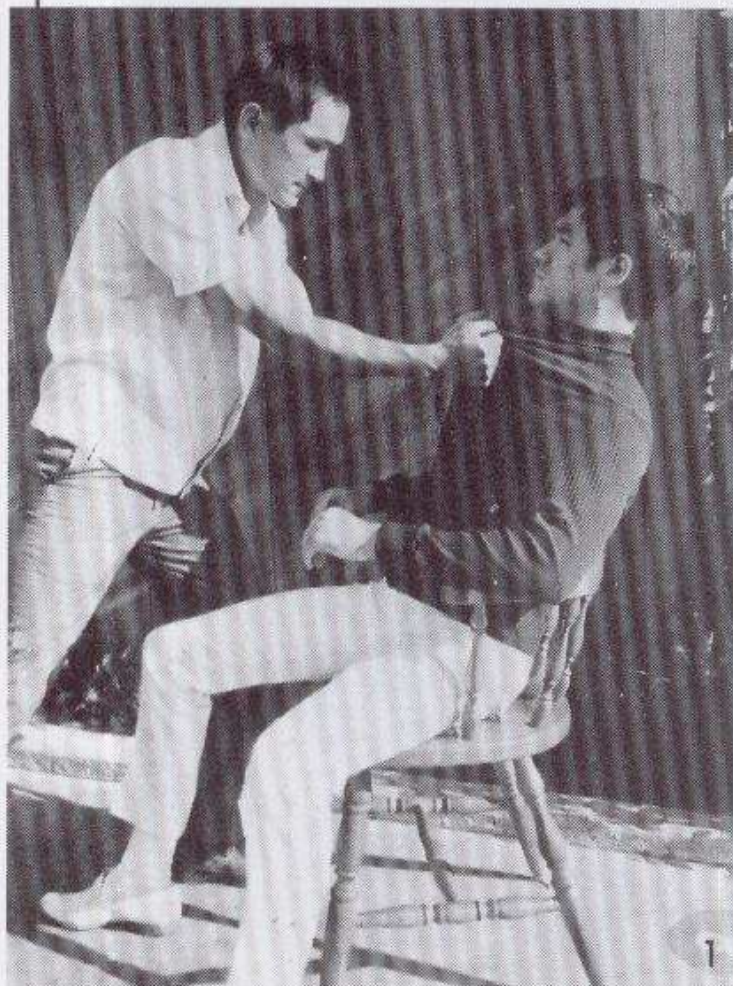
(2 et 3) Bruce Lee saisit ses cheveux et frappe d'une pique aux yeux.

NOTE:

Dans le cas d'un étranglement agissez immédiatement.







**A PARTIR D'UNE POSITION ASSISE
ATTAQUE DE FACE
SECONDE SITUATION**

- (1) Bruce est assis sur une chaise et est surpris par un agresseur qui saisit son vêtement des deux mains.
(2) Bruce contre immédiatement par un direct au bas-ventre.



NOTE:

Dans ce type d'attaque, vous devez appliquer vos techniques avec rapidité et efficacité. Vous êtes dans une position désavantageuse et une réaction lente de votre part compromettrait votre défense. Par exemple, si l'assaillant arrive à vous faire tomber de la chaise et à vous immobiliser, vous devrez appliquer d'autres techniques bien plus complexes et vous mettrez alors plus de temps à vous libérer et à neutraliser l'adversaire.



1

A PARTIR D'UNE POSITION ALLONGEE **BLOCAGE DE LA TETE**

(1) Vous êtes immobilisé par un agresseur qui tient bloquée votre tête et a saisi votre main.

(2 à 4) De votre main libre, saisissez son oreille et tirez-la jusqu'à ce qu'il relâche son étreinte.



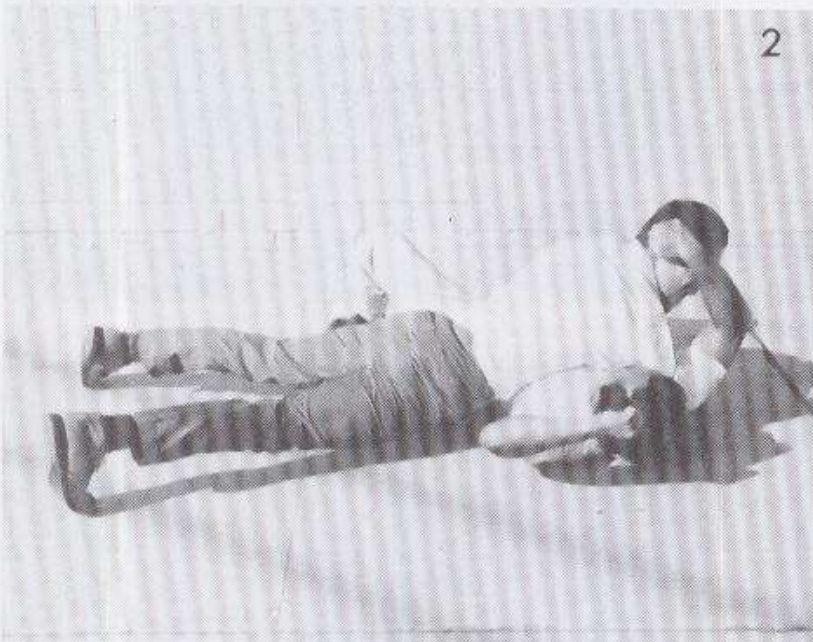
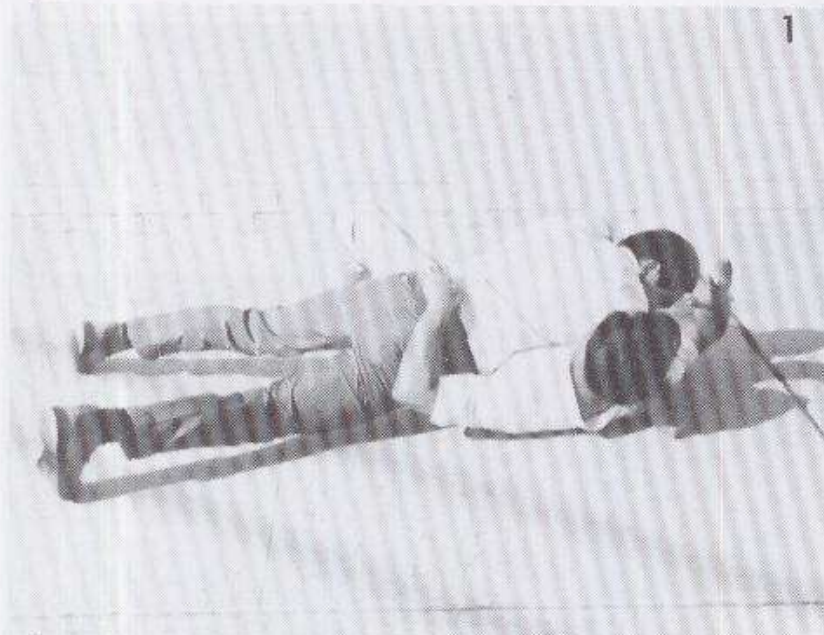
2



3



4



**A PARTIR D'UNE POSITION
ALLONGEE
CORPS EN CROIX**

(1) L'agresseur vous immobilise en se plaçant sur vous perpendiculairement, mais laisse vos bras libres.
(2 et 3) Tirez son oreille d'une main et martelez son corps de coups de coude.

A PARTIR D'UNE POSITION ALLONGEE ETRANGLEMENT

(1) Vous êtes allongé sur le dos, l'agresseur accroupi au dessus de votre poitrine, vous étrangle.

(2) Saisissez l'un de ses poignets pour relâcher la pression de l'étranglement, et de l'autre main appliquez une pique aux yeux.

NOTE:

Se défendre à partir d'une position allongée est bien plus difficile que debout. D'abord, vous n'êtes pas aussi mobile, ensuite vous ne pouvez pas utiliser toutes les techniques; entre autres, les coups de pied ou de poing sont impossibles.



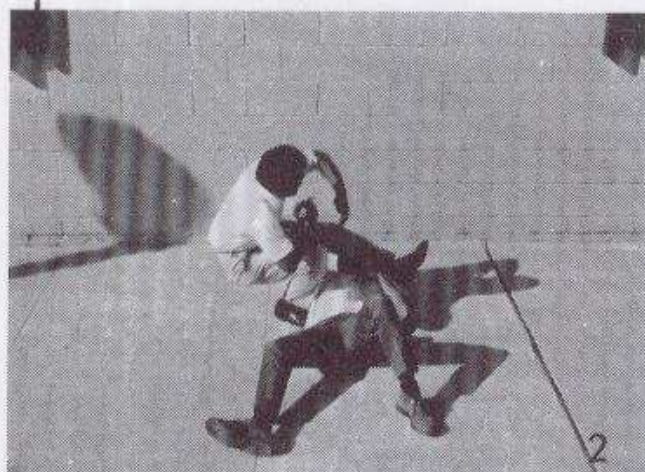


A PARTIR D'UNE POSITION ALLONGEE SAISIE DU BRAS

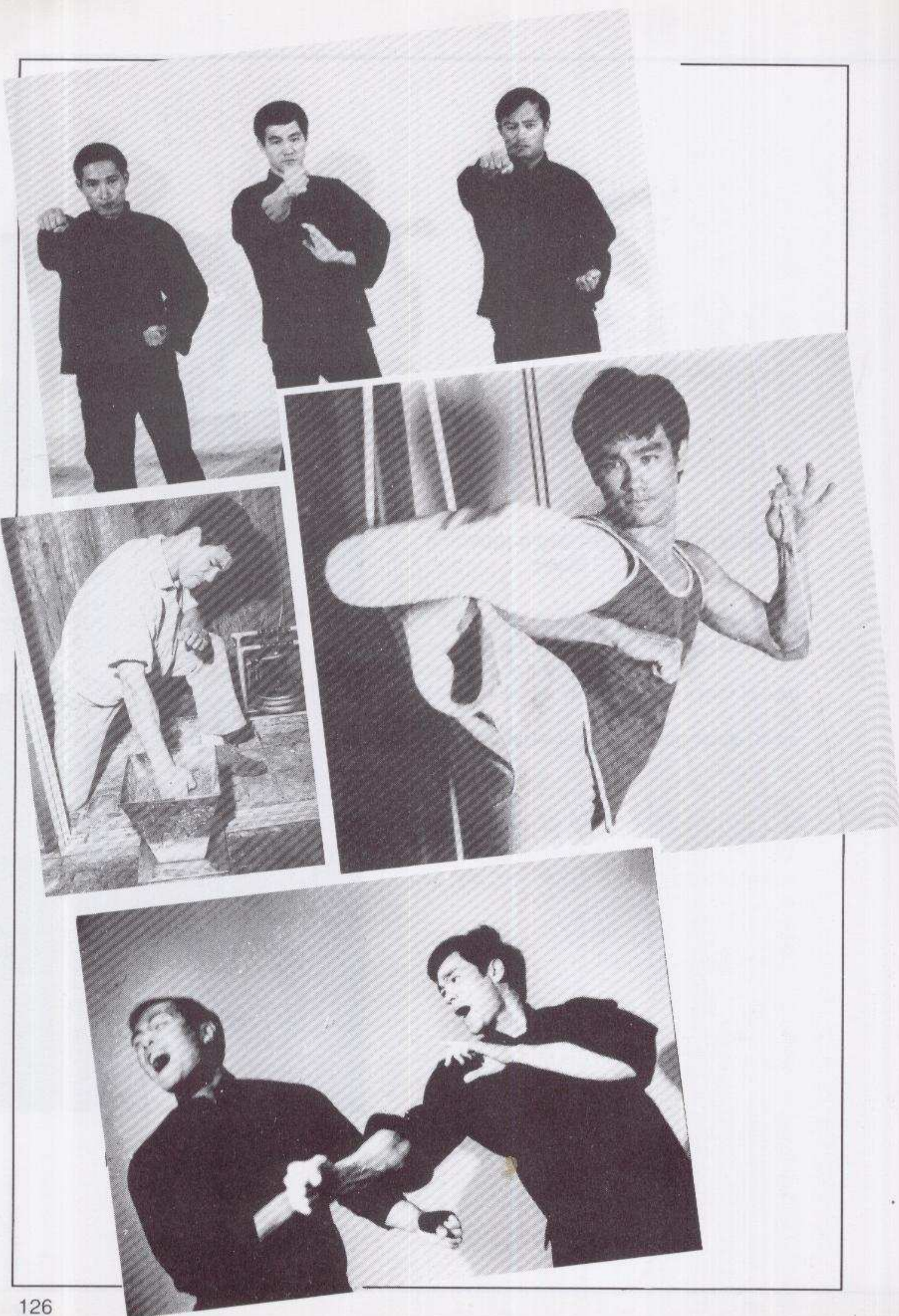
(1) Vous êtes allongé sur le dos. L'agresseur saisit votre poignet et tente d'écraser votre poitrine avec son talon.

(2 et 3) Roulez rapidement vers lui pour le faire tomber.

(4 et 5) Puis frappez-le entre les jambes de l'autre poing.







BRUCE LEE

1940 - 1973

Bruce Lee apparut dans le monde des arts martiaux et du cinéma avec la soudaineté et l'intensité d'un météore et c'est comme tel qu'il s'éteint brusquement le 20 juillet 1973, à Hong Kong. Il n'avait que 32 ans.



C'est pour faire face à l'insécurité de la ville qu'il découvrit l'art martial. Il s'initia au Wing Chun Kung-fu sous la tutelle de Maître Yip Man, aujourd'hui décédé, et devint le plus jeune enseignant de cette école. En 1963 il écrivit son premier ouvrage, *Chinese Gung Fu*.

L'intensité et la rigueur de son engagement d'alors permettent sans doute de comprendre la richesse de son évolution dans la voie martiale et comment, à force de remise en question et de réflexion, il sut devenir tout à la fois un maître à penser, un grand technicien et un créateur.

C'est en approfondissant les différents styles d'arts martiaux et en étudiant la philosophie à l'Université de Seattle, où il obtint une maîtrise, que Bruce Lee forgea son propre style. Il créa un nouveau concept qu'il appela *JEET KUNE DO*, «la voie du poing qui intercepte».

Par la suite, Bruce Lee sut associer son expérience des arts martiaux à d'étonnantes qualités de comédien et à une bonne connaissance des techniques cinématographiques. Il devint l'acteur vedette des films : *Big Boss*, *La Fureur de Vaincre*, *La Fureur du Dragon* et *Opération Dragon*.

Sa mort subite plongea dans une stupéfaction incrédule l'ensemble de ses fans et laissa inachevé le film *Le Jeu de la Mort*.

Pour satisfaire à la demande croissante de ceux qui voulaient le connaître d'avantage, son *Tao of Jeet Kune Do* fut publié aux USA et, à sa suite, *Bruce Lee's Fighting Method*, enfin disponibles en français.



BRUCE LEE ne fut pas seulement le grand acteur que tout le monde connaît. L'essentiel de sa vie, il le consacra à l'étude des arts martiaux et devint un expert incomparable.

Aujourd'hui, si l'homme n'est plus, son savoir reste accessible. Découvrez dans cette collection unique, les différentes facettes de son étonnante méthode de combat : le JEET KUNE DO. Elle réalise une excellente synthèse des enseignements traditionnels d'art martiaux.

AVEC PLUS DE 1.000.000 EXEMPLAIRES VENDUS DE PAR LE MONDE, CETTE SÉRIE EST SANS CONTESTE LE BEST SELLER DES ARTS MARTIAUX.

BRUCE LEE 1
ISBN 2-908580-30-6



**Editions
BUDOSTORE**